



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Impacto del uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: abordaje enfermero

Autor/es

OLATZ RICO UGARTEMENDIA

Director/es

ELENA ANDRADE GÓMEZ y CRISTINA LOZANO OCHOA

Facultad

Escuela Universitaria de Enfermería Antonio Coello Cuadrado

Titulación

Grado en Enfermería

Departamento

U.P. DE ENFERMERÍA

Curso académico

2019-20



***Impacto del uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes:
abordaje enfermero,*** de OLATZ RICO UGARTEMENDIA

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2020

© Universidad de La Rioja, 2020

publicaciones.unirioja.es

E-mail: publicaciones@unirioja.es

Escuela Universitaria de Enfermería



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

TRABAJO FIN DE GRADO

**Impacto del uso de las redes sociales en la salud
mental de los adolescentes: abordaje enfermero**

**Impact of the use of social networks on the
adolescents: Nursing approach**

Autora: Olatz Rico Ugartemendia

Tutora: Dra. Elena Andrade Gómez

Cotutora: Dra. Cristina Lozano Ochoa

Logroño (La Rioja) – 14/05/2020

Grado en Enfermería: 4º CURSO

“Hay un ser humano detrás de cada tweet, blog y correo electrónico.
Recuérdalo”.

Chris Brogan

Índice

ÍNDICE DE FIGURAS	2
ÍNDICE DE TABLAS.....	3
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	4
GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	5
ABREVIATURAS.....	6
RESUMEN	7
Introducción	7
Objetivos.....	7
Metodología	7
Resultados.....	7
Conclusiones	7
Palabras clave	7
SUMMARY	8
Introduction	8
Objectives	8
Methods	8
Results.....	8
Conclusions	8
Keywords	8
1. INTRODUCCIÓN.....	9
2. JUSTIFICACIÓN.....	15
3. OBJETIVOS.....	16
4. DESARROLLO	17
4.1. Metodología de estudio	17
4.2. Resultados	22
5. LIMITACIONES Y FORTALEZAS.....	28
6. CONCLUSIONES	29
7. IMPLICACIONES PRÁCTICAS	31
8. BIBLIOGRAFÍA.....	32
9. ANEXOS.....	37

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Logos primeras redes sociales.....	9
Figura 2. Teoría de los seis grados de separación.....	10
Figura 3. Países de ingresos altos según el Banco Mundial (economías desarrolladas) en 2019	13
Figura 4. Logo de Cyberbullying Research Center	25
Figura 5. Logo del programa EspaiJove.net	27
Figura 6. Términos MeSH, truncamientos y booleanos en la base de datos Pubmed	38
Figura 7. Aplicación de filtros en la base de datos Pubmed.....	38
Figura 8. Resultados de la búsqueda en la base de datos Pubmed.....	39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Pregunta en formato PICO	17
Tabla 2. Términos de búsqueda.....	17
Tabla 3. Bases de datos utilizadas en la revisión sistemática.....	18
Tabla 4. Criterios de inclusión/exclusión	18
Tabla 5. Estrategia de búsqueda en Pubmed.	19
Tabla 6. Estrategia de búsqueda en Dialnet.....	20
Tabla 7. Estrategia de búsqueda en Trip Database.	20
Tabla 8. Estrategia de búsqueda en SciELO.....	21
Tabla 9. Estrategia de búsqueda en CUIDEN.	21
Tabla 10. Citas bibliográficas correspondientes a cada uno de los objetivos.	22
Tabla 11. Diagrama de Gantt del desarrollo del trabajo.	37
Tabla 12. Artículos incluidos en la revisión sistemática.....	42

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Ranking mundial de redes sociales por número de usuarios en abril de 2019.	11
Gráfico 2. Mapa mundial sobre el desigual uso de las redes sociales y su tasa de penetración en el mundo en 2016.....	12
Gráfico 3. Número de usuarios de redes sociales a nivel mundial 2016 y 2021 (en miles de millones).....	13

GLOSARIO DE TÉRMINOS

¹	Interoperabilidad	habilidad de dos o más sistemas o componentes para intercambiar información y utilizar la información intercambiada
²	Diseño centrado en el usuario	filosofía centrada en la creación de productos que resuelvan las necesidades de los usuarios con el mínimo esfuerzo por su parte.
³	World Wide Web (WWW)	red informática mundial interconectada.
⁴	<i>Mashups</i>	aplicación web que integra otras aplicaciones.
⁵	<i>Wikis</i>	páginas web editadas directamente desde el navegador.
⁶	<i>Trolling</i>	acción de publicar comentarios en foros, chats, grupos de noticias o blogs, que son despectivos o incendiarios para que otros usuarios reaccionen.
⁷	<i>Chatbot</i>	programa de computadora que intenta simular la conversación de un ser humano a través de texto o interacciones de voz. Un usuario puede hacer una pregunta a un robot de chat o introducir un comando, y el robot de chat responde o realiza la acción solicitada.

ABREVIATURAS

WWW	<i>World Wide Web</i>
RAE	Real Academia Española
DEJ	Diccionario del español jurídico
MeSH	<i>Medical Subject Headings</i>
DeCS	Descriptores de ciencias de la salud
NCBI	<i>National Center for Biotechnology Information</i>
NLM	<i>National Library of Medicine</i>
TRIP	<i>Turning Research Into Practice</i>

*Citadas por orden de aparición en el texto.

RESUMEN

Introducción: Desde la creación de las redes sociales ha cambiado la forma de relacionarse de los adolescentes, siendo estos los usuarios más activos y vulnerables de estas redes, influyendo de manera negativa en su salud mental.

Objetivos: Describir cómo afecta el uso de redes sociales y sufrir *cyberbullying* en la salud mental de los adolescentes y sensibilizar a los profesionales de enfermería para la detección e intervención precoz de estos problemas.

Metodología: Se ha realizado una revisión bibliográfica teniendo en cuenta la pregunta PICO: ¿Afecta negativamente el uso de redes sociales a la salud mental de los adolescentes? La calidad metodológica ha sido evaluada mediante la herramienta de análisis de revisiones sistemáticas CASPe.

Resultados: El uso inadecuado de las redes sociales es causante de estrés, depresión, baja autoestima, conductas autolesivas, ideaciones suicidas y trastornos alimenticios sobre todo en mujeres. En cuanto al *cyberbullying*, sufrirlo está relacionado con la aparición de pensamientos suicidas, ansiedad, depresión, baja inteligencia emocional y autoestima, mala regulación emocional y conductas autolesivas. En este caso, las chicas son más propensas a ser victimizadas y les afecta más emocionalmente. Es necesario que los jóvenes desarrollen sus propias habilidades de afrontamiento; para eso, es imprescindible la existencia de intervenciones con la colaboración del profesorado, padres, y sanitarios, sobre todo enfermeras.

Conclusiones: El uso problemático de las redes sociales ha aumentado las consecuencias negativas en los adolescentes. En las mujeres son, sobre todo se basan en lograr un físico sobrevalorado, mientras que en los hombres se observan más problemas adaptativos y adicciones. El *cyberbullying* también se relaciona con problemas de salud mental siendo las chicas más propensas a sufrirlo y a tener más afectación emocional. Finalmente, los programas impartidos en las escuelas deben fomentar los factores de protección individuales. Para esto, se debe coordinar la red de salud y la red escolar participando los padres, profesores y sanitarios.

Palabras clave: red social, adolescente, salud mental, *cyberbullying*, trastornos mentales

SUMMARY

Introduction: Since the creation of social networks, the way in which adolescents relate has changed, being these the most active and vulnerable users of these networks, negatively influencing their mental health.

Objectives: Describe how the use of social networks and cyberbullying affect adolescents' mental health and sensitize nursing professionals to detect and intervene early in these problems.

Methods: A bibliographic review has been carried out taking into account the PICO question: does it negatively affect the use of social networks in the mental health of adolescents? The methodological quality has been evaluated using the CASPe systematic reviews analysis tool.

Results: The inappropriate use of social networks causes stress, depression, low self-esteem, self-injurious behavior, suicidal ideations and eating disorders, especially in women. As for cyberbullying, suffering it is related to the appearance of suicidal thoughts, anxiety, depression, low emotional intelligence and self-esteem, poor emotional regulation and self-injurious behaviors. In this case, girls are more likely to be victimized and affects them more emotionally. Young people need to develop their own coping skills; For this, the existence of interventions with the collaboration of teachers, parents, and health professionals, especially nurses, is essential.

Conclusions: Problematic use of social media has increased the negative consequences for teens. In women they are, above all, based on achieving an overrated physique, while in men more adaptive problems and addictions are observed. Cyberbullying is also related to mental health problems, girls being more likely to suffer it and to have more emotional damage. Finally, programs taught in schools must promote individual protective factors. For this, the health network and the school network must be coordinated, involving parents, teachers and health workers.

Keywords: *social networking, adolescent, mental health, cyberbullying, mental disorders*

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Web 2.0 y redes sociales

Se denomina Web 2.0 o web social al conjunto de sitios web que facilitan el compartir información entre usuarios, la interoperabilidad¹, el diseño centrado en el usuario² y la colaboración en la *World Wide Web (WWW)*³ (1). Dentro de la web 2.0 además de los blogs, las *mashups*⁴, las *wikis*⁵, etc. se encuentran también las redes sociales. Según la Real Academia Española (RAE) una red social se define como una plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a gran número de usuarios (2).

Este año, debido a la preocupación por los problemas de claridad y seguridad del lenguaje jurídico, el término ha sido añadido al Diccionario del español jurídico (DEJ) en el que se aclara que una red social es un servicio de la sociedad de la información que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet para que estos generen un perfil con sus datos personales, facilitando la creación de comunidades con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios, de modo que pueden interactuar mediante mensajes, compartir información, imágenes o vídeos, permitiendo que estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata por todos los usuarios de su grupo (3).

1.2. El origen de las redes sociales

La historia de las redes sociales, en el formato en que las conocemos en la actualidad, se remonta a los años 90 (**figura 1**).



(4)



(5)



(6)

Figura 1. Logos primeras redes sociales. Fuente: elaboración propia.

En 1995, con el fin de que antiguos compañeros de clase o del trabajo se reencontrasen, Randy Conrads creó la primera red social: *Classmates* (4). Ese mismo año, Stephan Paternot y Todd Krizelman, impulsados por la necesidad de crear una comunidad global, constituyeron *TheGlobe* (5), un servicio de redes sociales centrado en conectar a personas para jugar online. En 1997, Andrew Winreich creó la red social *SixDegrees* (6), inspirada en la teoría propuesta en 1930 por Frigyes Karinthy de los seis grados de separación, que apoya la idea de que cualquier persona está conectada con otra a través de una cadena de conocidos de no más de cinco intermediarios, conectando a ambas personas con sólo seis enlaces (**figura 2**) (7).

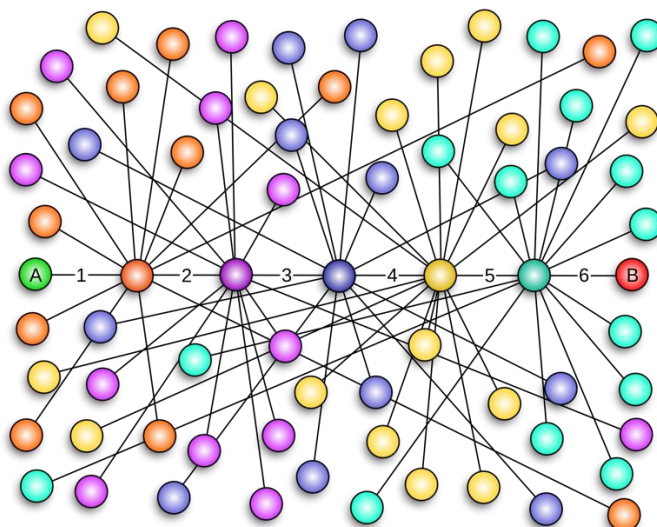


Figura 2. Teoría de los seis grados de separación (7).

Esta red permitía a los usuarios crear un perfil en la web, agrupar a los contactos directos, intercambiar mensajes con ellos e invitar a unirse a personas. Inicialmente, la base de este tipo de redes fue la búsqueda de apoyo emocional y de ayuda instrumental. Sin embargo, actualmente se ha desvirtuado su propósito inicial, no existen límites; y la parte más vulnerable de la población, la juventud, prioriza la inmediatez, la novedad o la posesión de la mayor cifra posible de seguidores para satisfacer sus refuerzos sociales, con una relativa privacidad, dejando a un lado la interacción física, entre otros aspectos (8). Desde entonces, el crecimiento de las redes sociales en usuarios y redes ha sido vertiginoso.

En 1998 se fundó *Blogspot*, una red social que da la oportunidad a los usuarios de crear contenido con el fin de que otros usuarios lo lean y comenten. Durante la crisis informática que se produjo en 2003, en la que muchas empresas que utilizaban páginas web tuvieron que cerrar debido a la falta de visitas *online*, Marc Pincus, Reid Hoffman y Jonathan Abrahms impulsaron la recuperación asombrosa de la economía digital gracias a la creación de empresas online (Tribe, LinkedIn y Friendster) destinadas a la interacción entre personas y focalizadas en los usuarios (9). En diciembre de ese mismo año, en España, Toni Salvatella, Albert Armengol y Horaci Cuevas, crearon eConozco, la primera red social de uso profesional española (9). En 2014, nació Orkut, una red social que causó un gran impacto en nuestro país destinada en exclusiva a relaciones personales (9).

1.3. Principales redes sociales: Facebook, Instagram, Youtube y Twitter

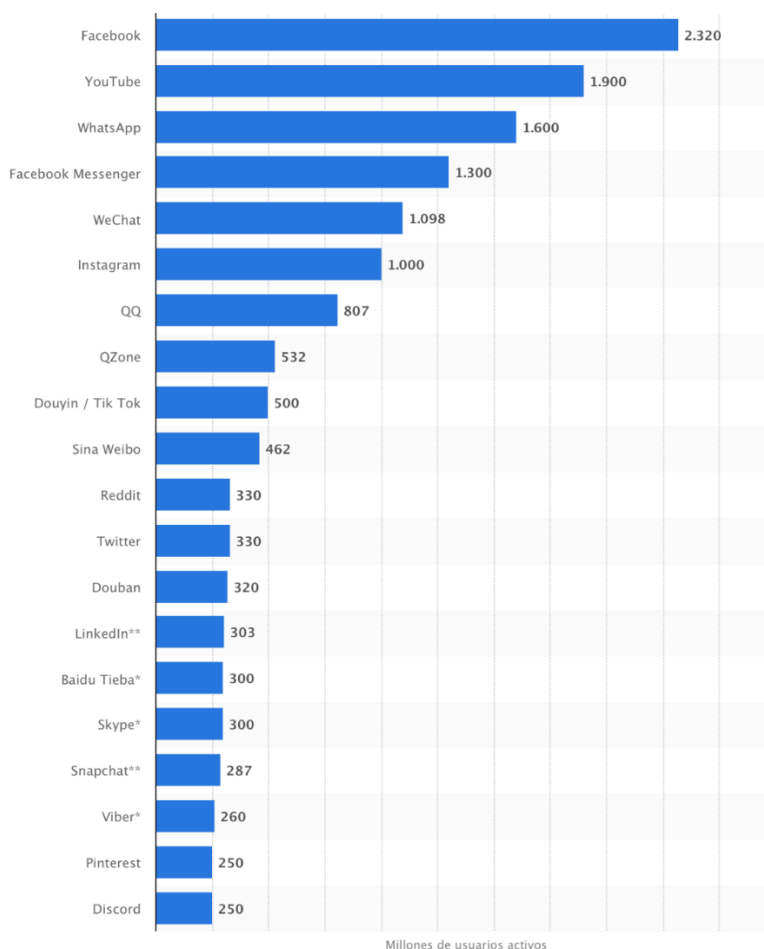
Facebook, la red social más utilizada (**gráfico 1**), tiene múltiples herramientas como compartir fotos, estados, contenido alojado en otros sitios, servicios de mensajería... además, reúne la mayor cantidad de contactos llamados “amigos”. Esta red social también dispone de la posibilidad de crear tu biografía de manera cronológica y permite asociar publicaciones a hechos ocurridos hace tiempo, lo que hace posible hacer un registro de lo vivido. Estas características hacen que el usuario utilice de manera intensiva esta plataforma porque reúne la “identidad online” de la persona (10). Facebook Messenger es una plataforma independiente para el móvil de mensajería

instantánea del propio Facebook (11) que se encuentra en el cuarto puesto del ranking mundial de las redes sociales más usadas (**gráfico 1**).

Instagram, otra de las redes sociales más utilizadas, permite a sus usuarios editar imágenes y vídeos con múltiples efectos fotográficos para después compartir esas imágenes en la misma plataforma o en otras redes sociales. También ofrece la posibilidad de etiquetar a otros usuarios y marcas en las publicaciones y enviar mensajes, fotos o vídeos directamente a una persona. Esta aplicación fue creada por Kevin Systrom, y sólo 4 años después de su creación se consideraba la red social de fotografía más importante del mundo (12).

La segunda red social más utilizada, Youtube (**gráfico 1**), fue creada en febrero de 2005 por tres amigos, Chad Hurley, Steve Chen y Jawed Karim. Inventaron una web donde se podían compartir vídeos realizados por los propios usuarios. Permite subir vídeos a la red de forma gratuita a quienes se registren y que este contenido pueda ser visto por todos los usuarios que acceden a Internet cada día (13). En cuanto a Twitter, ofrece la posibilidad de *microblogging*, pudiendo compartir textos de no más de 140 caracteres tratándose de una herramienta de comunicación directa. Algunos se preguntan si realmente esta red social sirve para realizar un traspaso de información verdadera y auténtica o simplemente un entretenimiento virtual (14).

Gráfico 1. Ranking mundial de redes sociales por número de usuarios en abril de 2019 (15).

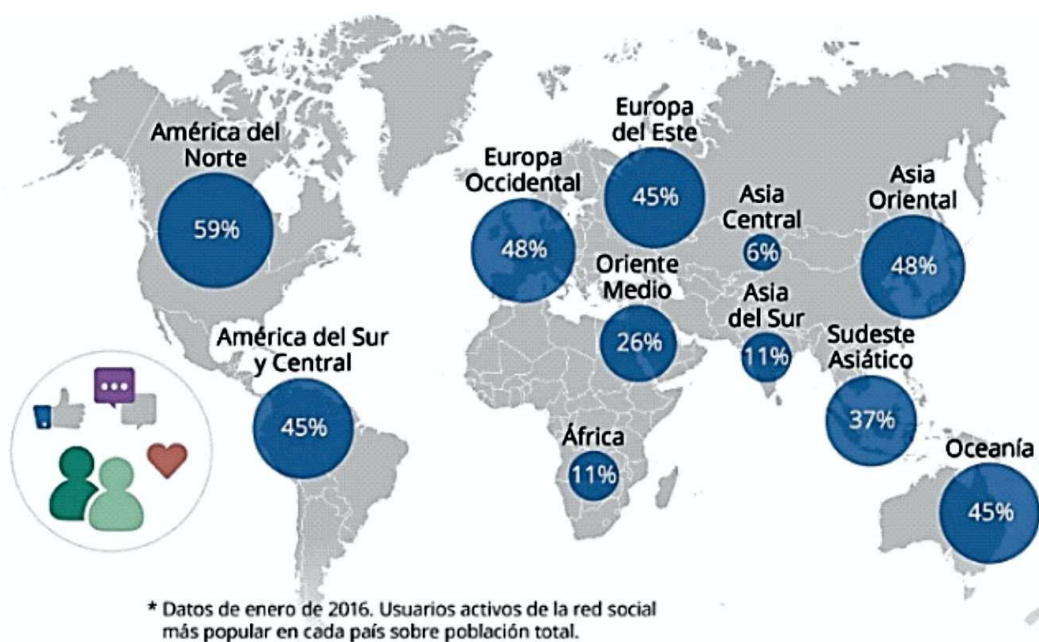


1.4. Desigualdad comunicativa

a) Desigualdades geográficas

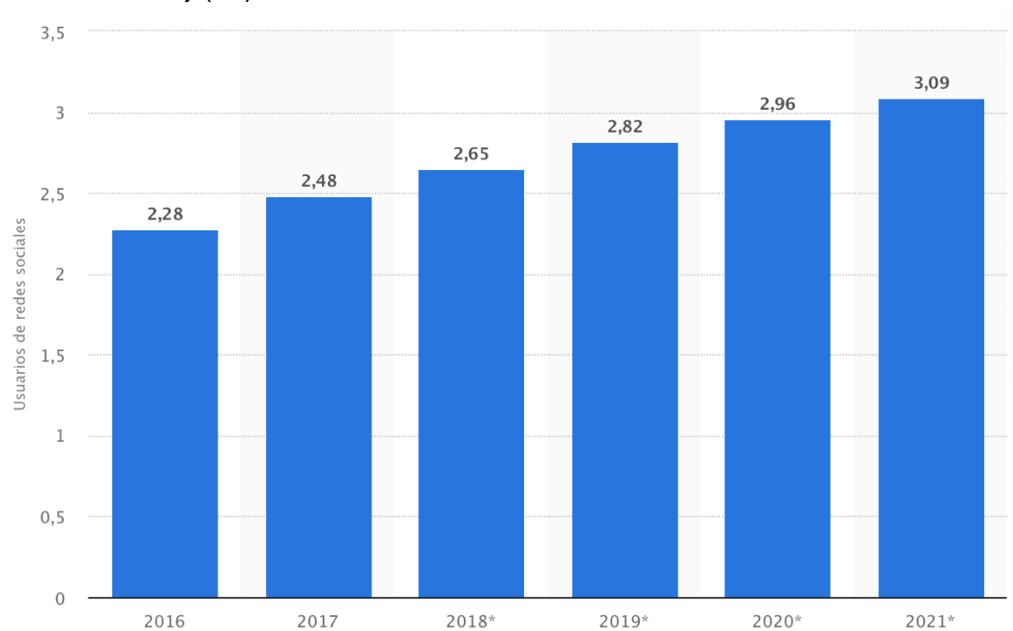
Desde que inició su expansión global en 1992, internet no sólo ha otorgado a un mundo globalizado conexiones rápidas, sino que también, ha provocado controversias sobre el surgimiento de nuevos patrones de interacción social (16). Aun así, como se puede observar en el **gráfico 2**, las tasas de penetración de las redes sociales muestran enormes desproporciones a nivel mundial (17).

Gráfico 2. Mapa mundial sobre el desigual uso de las redes sociales y su tasa de penetración en el mundo en 2016 (17).



La desigualdad comunicativa representa para los usuarios conectados una ventaja en el desarrollo, mientras que, para los desconectados, se detiene la oportunidad de ser incluidos en el avance informativo, tecnológico, comercial, educativo y cultural. El **gráfico 3** muestra el incremento continuado de usuarios de redes sociales a nivel mundial desde 2016 y se prevé que, en 2021, el número de usuarios supere los 3000 millones (18).

Gráfico 3. Número de usuarios de redes sociales a nivel mundial 2016 y 2021 (en miles de millones) (19).



b) Desigualdades socioeconómicas

La participación en internet y concretamente en las redes sociales, supone precisar de recursos tecnológicos de alto coste (20).

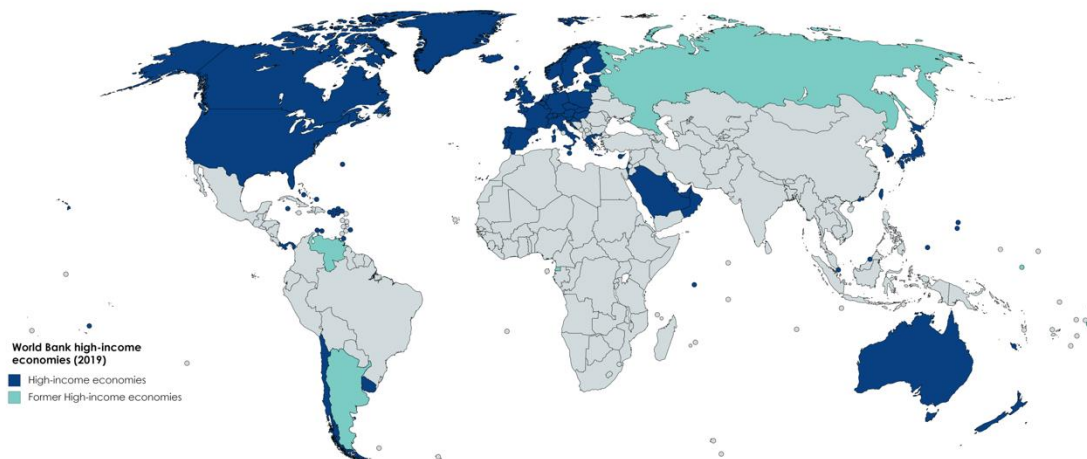


Figura 3. Países de ingresos altos según el Banco Mundial (economías desarrolladas) en 2019 (21).

La existencia de desigualdades económicas a nivel mundial (**figura 3**) (21) influye en el uso de internet, contribuyendo a profundizar en la brecha socioeconómica y creando mayores distancias entre quienes acceden a las redes sociales y quienes no (20). Los avances de las nuevas tecnologías de la comunicación y las nuevas formas de vincularse y relacionarse inciden en los procesos de socialización de los niños, las niñas y los adolescentes (22).

1.5. Uso de redes sociales en adolescentes

A nivel mundial, las redes sociales ofrecen la oportunidad a los usuarios de convertirse en productores de contenido. Les permite expresarse con su propia voz y representar experiencias con sus propias palabras. Ser autor de un blog o de un perfil en una red social les da la posibilidad de ejercer el derecho a participar y a hacerse oír. Con el uso de internet, al igual que han cambiado las formas de relacionarse de todo el mundo, también han cambiado las de los adolescentes. Así, las redes sociales han comenzado a ocupar un lugar cada vez más crucial en el proceso de socialización y se han convertido cada vez más en un elemento esencial para su vida (22). Las posibilidades de acortamiento de distancias, de diseño de perfil, de elegir la realidad que desean mostrar y la posibilidad de ampliar sus ámbitos de socialización, más allá de la escuela, la familia y el barrio, han creado nuevas formas de relacionarse y de mantener los vínculos de amistad (23).

Concretamente en España, las redes sociales son los sitios web que más frecuentan los adolescentes, conectándose el 75,3% con mucha frecuencia y alcanzando el 90% incluyendo a los que las utilizan en ocasiones. En cuanto al sexo, se observa que las chicas los utilizan más y de diferente manera que los chicos, destacando entre las chicas enviar mensajes (55,6%) y entre los chicos subir vídeos que han encontrado por internet (17,9%) (24).

1.6. Redes sociales y salud mental en adolescentes

Según la OMS, la adolescencia es la etapa que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, que se da entre los 10 y los 19 años. Supone uno de los periodos más importantes de la vida, ya que, es la transición de la niñez a la edad adulta en la que se viven varias experiencias cruciales más allá de la maduración física y sexual. Aunque durante esta etapa desarrollen aptitudes de una persona adulta, también es una fase de riesgos considerables en la que el contexto social puede tener una influencia importante (25) y tienden a modificar en sentido positivo o negativo sus hábitos de vida (26). Además, este periodo está lleno de emociones e internet es una vía la cual ayuda a expresar las emociones y a construir una subjetividad propia (27). Existe gran interés a nivel mundial para determinar los factores que influyen en la vida de los adolescentes, siendo estos los usuarios más activos en internet. Estudiar este ámbito es indispensable para entender su salud (26) y la realidad es que los jóvenes están interconectados, hablando con más de cincuenta personas a la vez o disponiendo de cualquier información que precisen. Esto ocurre gracias a las redes sociales (28).

Aunque esta tecnología se ha asociado con muchos atributos positivos tales como el entretenimiento, la facilitación de negocios, el desarrollo de habilidades cognitivas, el capital social y la interacción social (29), las redes sociales influyen en el área familiar, por ejemplo, en el distanciamiento de los familiares, en el área social, en el área personal y en el área académica (30), y un 34,1% de jóvenes muestran una dependencia considerable generada por las redes sociales (31).

2. JUSTIFICACIÓN

La elección de este tema ha sido impulsada por el rápido crecimiento de los usuarios en las redes sociales y la cercanía que tienen los jóvenes a éstas, añadiéndole la repercusión que tienen estos métodos de comunicación en sus vidas. Además, con el crecimiento de los conectados salta a la vista que también han aumentado mucho las cifras de adictos a las redes sociales, así como han aumentado los problemas de salud mental en consecuencia a la mala utilización de éstas. Asimismo, los usuarios más activos de las redes sociales son los adolescentes, y debido a su falta de madurez son más influenciables y tienen más impacto en ellos. En cuanto a esta última parte, el sector de enfermería tenemos la obligación de educar a las personas en que hagan un buen uso de la tecnología, un uso positivo y siempre controlado. Al igual que debemos educar a los adultos para que sean capaces de detectar cualquier problema o adicción que tengan los jóvenes con las redes para poder abordarlos con la mayor rapidez posible. Por otra parte, me ha parecido interesante poder investigar las diferencias de género en la influencia de las redes sociales, ya que, la utilización y el impacto que puede tener en unos y otros no es el mismo.

3. OBJETIVOS

El presente trabajo fin de grado plantea dos objetivos generales que serán abordados mediante objetivos específicos.

Objetivo general 1:

- Describir cómo afecta el uso de redes sociales en la salud mental de adolescentes.

Objetivos específicos para alcanzar el objetivo general 1:

- Examinar la relación entre trastornos mentales con el uso de las redes sociales.
- Conocer el impacto del *cyberbullying* en la salud mental de los adolescentes.
- Analizar la diferencia existente entre género al hablar de salud mental en el ámbito de las redes sociales.

Objetivo general 2:

- Sensibilizar a los profesionales de enfermería para la detección precoz y la intervención en trastornos de salud mental en adolescentes debidas al uso de redes sociales.

Objetivos específicos para alcanzar el objetivo general 2:

- Estudiar la importancia de brindar a los adolescentes herramientas para utilizar las redes sociales de una manera controlada y sana.
- Considerar brindar educación sanitaria al personal de enfermería para saber manejar a un adolescente con un trastorno mental a causa de las redes sociales.

4. DESARROLLO

4.1. Metodología de estudio

4.1.1. Tipo de estudio

Se ha realizado una revisión bibliográfica sobre la influencia del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes. En el **anexo 1** se muestra el Diagrama de Gantt del desarrollo del trabajo.

4.1.2. Pregunta de estudio

¿Afecta negativamente el uso de redes sociales a la salud mental de los adolescentes?
¿Cómo lo hace? ¿Cuál podría ser el papel de enfermería ante esta problemática? (**tabla 1**).

Tabla 1. Pregunta en formato PICO

Paciente	Intervención	Comparación	Outcome
Adolescentes (12-21 años)	Uso de redes sociales	No uso de redes sociales	Repercusión en la salud mental

Fuente: elaboración propia.

4.1.3. Términos de búsqueda

Para orientar la búsqueda de bibliografía lo primero fue establecer los términos de búsqueda en relación con el tema tratado utilizando términos libres, términos MeSH (*Medical Subject Headings*) y términos DeCS (Descriptores de Ciencias de Salud) (**tabla 2**).

Tabla 2. Términos de búsqueda

Términos libres	Términos MeSH	Términos DeCS
Redes sociales	<i>Social networking</i>	Red Social
Adolescente	<i>Adolescent</i>	Adolescente
Salud mental	<i>Mental health</i>	Salud Mental
Ansiedad	<i>Anxiety disorders</i>	Trastornos de ansiedad
Imagen corporal	<i>Body Image</i>	Imagen corporal
Internet	<i>Internet</i>	Internet
<i>Cyberbullying</i>	<i>Cyberbullying</i>	<i>Cyberbullying</i>
<i>Depresión</i>	<i>Depression</i>	<i>Depresión</i>
Trastorno mental	<i>Mental disorders</i>	Trastornos mentales

Fuente: elaboración propia.

4.1.4. Bases de datos

Las bases de datos elegidas fueron Pubmed, Dialnet, Tripdata Base, SciELO y Cuiden por su contenido científico-sanitario (**tabla 3**).

Tabla 3. Bases de datos utilizadas en la revisión sistemática.

Base de datos	Dirección de consulta
	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ (32)
	https://dialnet.unirioja.es/ (33)
	https://www.tripdatabase.com/ (34)
	https://scielo.org/es/ (35)
	https://cuiden.fundacionindex.com/cuiden/ (36)

Fuente: elaboración propia.

4.1.5. Criterios de inclusión/exclusión

Para seleccionar los artículos de la revisión se han utilizado unos criterios específicos para poder realizar una búsqueda más concreta y reducida (**tabla 4**):

Tabla 4. Criterios de inclusión/exclusión

Inclusión	Exclusión
<ul style="list-style-type: none"> Idioma: inglés y español Disponibilidad de texto completo Publicado en los últimos 5 años, es decir, a partir del 2015. 	<ul style="list-style-type: none"> Documentos de pago Artículos que no sean de interés en mi revisión

Fuente: elaboración propia.

4.1.6. Estrategias de búsqueda

PubMed es una base de datos gratuita desarrollada y mantenida por el Centro Nacional de Información Biotecnológica (NCBI, por sus siglas en inglés), en la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. (NLM, por sus siglas en inglés), ubicada en los Institutos Nacionales de Salud (NIH). Tiene más de 30 millones de citas de literatura biomédica de MEDLINE (base de datos que recopila 24 millones de referencias bibliográficas sobre biomedicina), revistas de ciencias de la vida y libros en línea (**tabla 5**) (**anexo 2**).

Tabla 5. Estrategia de búsqueda en Pubmed.

Fecha	Estrategia de búsqueda	Filtro	Resultados	Artículos seleccionados	Referencias bibliográficas
11/03/2020	<i>Mental health</i>	<i>Free full text</i>	45	8	39, 41-43, 45, 46, 56, 70
	(MeSH) AND <i>adolescent</i>	<i>English and Spanish</i>			
	(MeSH) AND <i>social networking</i> (MeSH)	2018-2020			
12/03/2020	<i>Mental health</i>	<i>Free full text</i>	19	15	38, 55, 58- 63, 65-69, 71, 72
	(MeSH) AND <i>cyberbullying</i>	<i>English and Spanish</i>			
	(MeSH) AND <i>adolescent</i> (MeSH)	2018-2020			

Fuente: elaboración propia.

Dialnet, uno de los mayores portales bibliográficos del mundo, tiene su origen en la Biblioteca y el Servicio Informático de la Universidad de La Rioja. Su principal objetivo es dar mayor visibilidad a la literatura científica hispana centrándose mayoritariamente en los ámbitos de Ciencias Humanas, Jurídicas y Sociales (**tabla 6**).

Tabla 6. Estrategia de búsqueda en Dialnet.

Fecha	Estrategia de búsqueda	Filtro	Resultados	Artículos seleccionados	Referencias bibliográficas
15/03/2020	Salud mental (DeCS) AND adolescente (DeCS) AND red social (DeCS)	Texto completo Inglés y español 2018-2020	10	3	40, 44, 48
16/03/2020	Adolescente (DeCS) AND red social (DeCS) AND imagen corporal (DeCS)	Texto completo Inglés y español 2015-2020	6	4	49-52

Fuente: elaboración propia.

El metabuscador gratuito de ciencias de la salud **Trip Database** (*Turning Research Into Practice*, TRIP) fue creado el año 1997 en Reino Unido. Nos da la posibilidad de realizar la búsqueda utilizando directamente la pregunta en formato PICO. En este caso se ha realizado la búsqueda basada en la pirámide de la evidencia, es decir, la búsqueda ha sido filtrada utilizando únicamente revisiones sistemáticas, ya que son más fiables que los ensayos clínicos o las revisiones de los ensayos clínicos (**tabla 7**).

Tabla 7. Estrategia de búsqueda en Trip Database.

Fecha	Estrategia de búsqueda	Filtro	Resultados	Artículos seleccionados	Referencias bibliográficas
17/03/2020	POPULATION: <i>Adolescents</i> INTERVENTION: <i>Use of social networks</i> COMPARISON: <i>No use of social networks</i> OUTCOME: <i>Impact on mental health</i>	<i>Systematic reviews</i> <i>Since 2018</i>	3	1	47

Fuente: elaboración propia.

SciELO (Scientific Electronic Library Online) es una biblioteca electrónica creada en 1997 en América Latina que abarca una colección seleccionada de revistas científicas brasileñas que pretende proporcionar acceso completo a una colección de revistas, una colección de números de revistas individuales, así como al texto completo de los

artículos. El acceso tanto a las revistas como a los artículos se puede realizar usando índices y formularios de búsqueda (**tabla 8**).

Tabla 8. Estrategia de búsqueda en SciELO.

Fecha	Estrategia de búsqueda	Filtro	Resultados	Artículos seleccionados	Referencias bibliográficas
18/03/2020	Adolescente (DeCS) AND salud mental (DeCS) AND red social (DeCS)	Inglés y español	1	1	64

Fuente: elaboración propia.

CUIDEN es una Base de Datos Bibliográfica de la Fundación Index que incluye publicación científica sobre Cuidados de Salud en el espacio científico Iberoamericano, tanto de contenido clínico-asistencial en todas sus especialidades y de promoción de la salud, como con enfoques metodológicos, históricos, sociales o culturales. El contenido disponible es evaluado previamente por un comité de expertos en la materia. Su versión libre y gratuita no permite acceder a documentación de los dos últimos años (**tabla 9**).

Tabla 9. Estrategia de búsqueda en CUIDEN.

Fecha	Estrategia de búsqueda	Filtro	Resultados	Artículos seleccionados	Referencias bibliográficas
19/03/2020	Adolescente (DeCS) AND salud mental (DeCS) AND red social (DeCS)	A partir del 2015	3	1	53

Fuente: elaboración propia.

4.1.7. Valoración metodológica

La valoración metodológica se ha realizado mediante la herramienta de análisis de revisiones sistemáticas CASPe, que consta de 10 preguntas para ayudarte a entender una revisión (37) (**anexo 3**).

4.2. Resultados

Tabla 10. Citas bibliográficas correspondientes a cada uno de los objetivos (anexo 4).

Numeración		Objetivos específicos	Referencias bibliográficas
Objetivo general 1	Objetivo específico 1	- Examinar la relación entre trastornos mentales con el uso de las redes sociales.	38-45, 47-52
	Objetivo específico 2	- Conocer el impacto del <i>cyberbullying</i> en la salud mental de los adolescentes.	53-56, 58-66
	Objetivo específico 3	- Analizar la diferencia existente entre género al hablar de salud mental en el ámbito de las redes sociales.	44, 48, 51, 52, 59, 67-69
Objetivo general 2	Objetivo específico 1	- Estudiar la importancia de brindar a los adolescentes herramientas para utilizar las redes sociales de una manera controlada y sana.	40, 55, 58, 60-62, 69, 70-72
	Objetivo específico 2	- Considerar brindar educación sanitaria al personal de enfermería para saber manejar a un adolescente con un trastorno mental a causa de las redes sociales.	43, 51, 53

Fuente: elaboración propia.

4.2.1. Redes sociales y trastornos mentales

En un estudio se preguntó a los adolescentes sobre las consecuencias del uso de las redes sociales en la salud mental de ellos mismos, y refirieron tres aspectos en los que era peligroso: es causante de estrés, depresión, baja autoestima e ideaciones suicidas; expone a la gente al *bullying* y *trolling*⁶, y se referían a este tipo de redes como adictivas (38). Durante los últimos años ha aumentado el uso dañino de internet y/o móvil, y esto está asociado al incremento en el uso de las redes sociales que supone, entre los usos de internet, el más problemático (39). A su vez, este uso dañino está muy relacionado con la mala regulación emocional, con la sintomatología depresiva (40) y está negativamente relacionado con la felicidad (40, 41). Los adolescentes hacen un uso inadecuado de las redes sociales cuando carecen de estrategias adaptativas, por lo que el uso de estas maneras de relacionarse se convierte en una estrategia de evitación de emociones negativas (40).

Un problema que puede causar es que las amistades que mantienen de manera *online* reemplacen a las amistades que están fuera de estas redes, pudiendo, en consecuencia, causar síntomas depresivos siendo estos unos de los más debilitantes (42). Además, un tiempo prolongado de uso de las redes sociales (un uso mayor de 2 horas diarias), puede aumentar los pensamientos depresivos y suicidas en adolescentes deprimidos (43). Estos adolescentes a veces usan las redes como un método para desahogarse, el peligro reside en que reciban respuestas negativas que puedan conducir a conductas autolesivas (43). Un estudio mostró que existe un 25,3% de uso problemático de redes sociales, el 6,1% de dependencia. Esto va en declive a medida que se va acabando la adolescencia, a partir de los 18 años más o menos. Este uso perjudicial tiene una relación consistente con un mal funcionamiento prefrontal, es decir, una mala conducta adaptativa en la vida diaria, y también con un alto riesgo de salud mental deficiente y estrés percibido (44).

Por otro lado, están los vídeos publicados en *Youtube* sobre conductas autolesivas. Estos vídeos son mayoritariamente publicados por chicas (un 95%) con una edad de 14 a 20 años. Son una moda reciente y peligrosa que normaliza y anima a que se realicen estas conductas entre la población más vulnerable estando entre los 100 vídeos más vistos de esta red social (43).

Un estudio realizado en México mostró la relación de la utilización de *Facebook* con un mayor consumo de alcohol y estrés percibido. El aumento del consumo de alcohol está incitado por los anuncios sobre esta sustancia en la red social, y el estrés aumenta con una mayor duración de utilización de *Facebook*, por ejemplo, por estar constantemente atento a las actualizaciones (45). Por otra parte, en Alemania *Twitter* y *Tumblr* se relacionaron con ansiedad, depresión y estrés, añadiéndole a *Tumblr* problemas de autoestima. Las redes sociales en general se asociaron también con el narcisismo (46). Por el contrario, tener más seguidores en *Twitter* se relacionó con una mayor felicidad (41).

En una revisión sistemática, la ansiedad y la depresión fueron los resultados de salud mental más comúnmente reportados con relación a las redes sociales. Dos revisiones también exploraron autolesiones y conductas suicidas, imagen corporal y trastorno alimenticio, y abuso de sustancias y conductas de riesgo. Otras presentaciones de salud

mental como la manía, las tendencias obsesivas-compulsivas, la hostilidad y la agresión también aparecieron (47).

En cuanto a los trastornos alimenticios, los profesionales de la salud concluyeron que la publicidad es un factor de riesgo con un valor de 4,60 de 5 (48). La información que aparece en las redes sociales está centrada en la realización de dietas, ejercicio físico abundante, productos de belleza milagrosos, trucos para adelgazar, aplicaciones para el móvil en las que se puede reducir el volumen corporal, etc. Los jóvenes tienen tendencia a imitar estos modelos tanto de conducta como estéticos, pudiendo fomentar así trastornos de alimentación motivados por la insatisfacción corporal (49). A modo de ejemplo, en una entrevista realizada a cinco mujeres de entre 16 y 18 años sobre la imagen corporal, al menos dos de ellas mencionaron las redes sociales como influyentes en cómo perciben su estado físico, ya que, según ellas, se divulga una imagen corporal femenina sobrevalorada (50). En consecuencia, por ejemplo, está la restricción alimentaria que se relaciona positivamente con las horas destinadas a internet y las redes sociales (51). También están las *selfies*, casi un trastorno de personalidad que se preocupa por perfeccionar características físicas y emocionales de quien se toma la autofoto, mejor conocido como síndrome narcisista, o bien, falta de autoestima (52).

En cuanto a diferencias de género, las redes sociales son más adictivas en varones y esto está asociado a la soledad y la juventud. El grado de satisfacción de las mujeres está altamente correlacionado con la frecuencia de sus conexiones con redes sociales, con la imagen corporal de las mujeres que aparecen y con el efecto de la publicidad (48). Esto crea trastornos alimenticios, las mujeres tienen mayores posibilidades de desarrollarlos en consecuencia a la exposición a las redes sociales y por la manera en la que les afecta (51). Esta correlación no existe en los hombres (48). Aun así, los hombres muestran más síntomas prefrontales en general, pero las mujeres puntúan más en los problemas relacionados con el control emocional (44). Las redes sociales han influenciado en la construcción de la identidad de los adolescentes, con mayor evidencia en las mujeres, quienes sienten la necesidad de ser vistas y “evaluadas” por personas que aprueben su apariencia física reflejada en actividades cotidianas (52).

4.2.2. Cyberbullying y salud mental

La aceptación de las redes sociales, el escaso control por parte de los padres y la poca conciencia de los jóvenes sobre los peligros de éstos crean un mal uso. Uno de los peligros de utilizar redes sociales es sufrir ciberacoso, por lo tanto, los jóvenes están mucho más expuestos debido a la amplia variedad de medios (53). Según un estudio del *Cyberbullying Research Center* (**figura 4**), un 37% de estudiantes de entre 12 y 17 años afirman haber sufrido *cyberbullying* en algún momento de sus vidas (54), además, la prevalencia en la adolescencia es mayor que en cualquier otra etapa de la vida, sumándole que los problemas mentales debidos a esto son más fuertes que a cualquier otra edad (55). Los jóvenes afirman que este tipo de acoso la mayoría de las veces es a través de redes sociales, sobre todo cuentas personales de Facebook e Instagram de manera anónima. Un 75% de éstos afirma haber presenciado actitudes de ciberacoso por parte de amigos, compañeros de clase o compañeros de escuela; sin embargo, ninguno de ellos informó (56).



Figura 4. Logo de Cyberbullying Research Center (57).

Sufrir este tipo de acoso en la infancia está relacionado con el negativo desarrollo mental, físico y socioeconómico (58). El ciberacoso también muestra un efecto directo sobre los síntomas emocionales (59), como por ejemplo, la aparición de pensamientos suicidas (59, 60, 61), ansiedad y depresión (62, 63). Esta victimización también se relaciona y afecta negativamente a la inteligencia emocional y la autoestima creando una inadaptación psicológica. La baja autoestima y la mala regulación emocional, en consecuencia, están relacionadas con un mayor riesgo de suicidio. Aun así, con la existencia previa de una buena inteligencia emocional, el riesgo de desarrollar estos pensamientos es menor (60). Esta intimidación además de estar relacionada con salud mental deficiente y limitaciones en ésta está relacionada también con el uso de drogas y alcohol. Esto se debe a los altos niveles de exposición a las redes y la vulnerabilidad de los jóvenes en este periodo (55). Por ejemplo, una adolescente sin antecedentes psiquiátricos ni factores de riesgo de comportamiento suicida fue víctima de ciberacoso, con la consecutiva aparición de síntomas depresivos, un primer intento de suicidio con fármacos y un segundo intento de lanzarse al vacío. Cabe recalcar que la mejoría fue inmediata al encontrar el apoyo familiar y clínico (64).

Cuando el riesgo de dificultades emocionales y de comportamiento aumenta, aumentan los comportamientos de bullying y cyberbullying tanto en la víctima como en perpetrador (63). Este tipo de acoso está positivamente asociado a las autolesiones y al suicidio. Las víctimas de esta victimización tienen 2,35 veces más de probabilidades de autolesionarse, 2,10 veces más de tener comportamientos suicidas y 2,15 más de tener ideaciones suicidas. Además, los acosadores también tienen 1,21 veces más posibilidades de tener comportamientos suicidas y 1,23 de tener ideaciones suicidas que los no-acosadores (65).

En otro estudio sobre el acoso cibernético, los estudiantes involucrados experimentaron problemas como baja autoestima, angustia psicológica grave, autolesiones e ideas suicidas (62). Muchas veces esta situación está respaldada por una desconexión moral, es decir, cuando el que ejerce este tipo de acoso es alguien positivamente valorado en su entorno, estas actitudes son más aceptadas que cuando el que actúa de esta manera no está tan bien visto. Otras veces está respaldada más por el gran número de personas que perpetra estas acciones que por quién es el que lo hace (66).

Entre las diferencias sociodemográficas, la diferencia de género es un factor importante a tener en cuenta. Por ejemplo, las chicas son más propensas a sufrir *cyberbullying* (67, 59) y además, les afecta más emocionalmente que a los chicos porque la situación se combina con una mayor falta de resiliencia por parte de éstas (59). En cuanto a las mujeres expuestas al acoso, la angustia psicológica y la ideación suicida aumentan considerablemente en comparación con las no expuestas. En cuanto a los hombres, los

expuestos mostraban un aumento en la ideación suicida, angustia psicológica y delincuencia (67). Por otra parte, las personas homosexuales también tienen mayor probabilidad de sufrir *cyberbullying*, con consecuencias negativas en la salud, la calidad de vida y el bienestar (68, 69). Estas personas tienen un riesgo mayor que los demás de sufrir depresión y dificultades para dormir. En este caso, los síntomas depresivos aparecen más en los hombres, aunque con una diferencia mínima (68).

4.2.3. Programas de prevención del acoso o uso problemático de redes sociales

La existencia de intervenciones para adolescentes que incluyan un componente de regulación emocional que los enseñe a reconocer, experimentar y reflexionar sobre los estados emocionales puede ser positivo y de ayuda en el enfoque terapéutico del uso problemático de las redes sociales. Entrenar la regulación emocional posibilitaría mejoras en las estrategias adaptativas que utilizan los adolescentes que puedan estar manifestando síntomas de depresión (40). La evidencia señala que los jóvenes que conviven con entornos socioeconómicos desfavorecidos, que previamente han sufrido victimización por violencia y que ya muestran una vulnerabilidad para desarrollar problemas de salud mental, tienen un mayor riesgo de ser acosados. Se han identificado factores individuales y contextuales entre los niños y adolescentes que contribuyen a convertirlos en víctimas potenciales de la intimidación. Es importante que las estrategias de prevención tengan en consideración estos factores porque podrían convertirse en objetivos de intervenciones tempranas fructíferas para evitar que algunos niños sean intimidados (58).

En cuanto al *cyberbullying*, se necesita diseñar métodos para equipar a las generaciones futuras con las herramientas para navegar por internet de forma segura y socialmente positiva. También hay que enfatizar a nivel escolar en las habilidades sociales, el desarrollo de la empatía y la necesidad de una práctica restaurativa para mediar en disputas (70). Es importante promover también un contexto escolar basado en la aceptación y la inclusión para erradicar cualquier forma de discriminación basada en la orientación sexual de los adolescentes. El nivel de acoso homofóbico en España sigue siendo muy alto (69). Por ejemplo, en un centro crearon un programa de *coaching* que constaba de un vídeo que mostraba una situación de *bullying/cyberbullying*, seguida de una conversación con un *chatbot*⁷ para reflexionar sobre cómo actuarían ante una situación así. Los alumnos lo calificaron como una manera útil para pensar en cómo actuar y empatizar más con estas situaciones y para tener herramientas para afrontar los problemas diarios (71).

Por otra parte, el programa EspaiJove.net (**figura 5**) fue diseñado para informar y educar a los adolescentes en salud mental informando y realizando actividades tanto individuales como con padres y profesionales. Su objetivo entre otras cosas es reducir el estigma y promover que los adolescentes pidan ayuda cuando tengan problemas psicológicos. Todo esto ayuda a prevenir los trastornos mentales, ya que ayuda a que haya una detección precoz de los problemas. El contenido de las intervenciones va desde información sobre los trastornos mentales hasta comportamientos saludables, comportamientos de riesgo y el *bullying* y *cyberbullying* (72).



Figura 5. Logo del programa EspaiJove.net (73).

Estos tipos de apoyo deben ser proporcionados tanto a víctimas como acosadores, ya que, ambos están asociados a serios problemas mentales y psicológicos (62). En cuanto a las víctimas, es importante fomentar factores de protección individuales como es el perdón para amortiguar un poco la afectación del *bullying* tradicional y el *cyberbullying*. Altos niveles de perdón están asociados con un menor desajuste psicológico y a un mayor nivel de satisfacción (61). Estas acciones de prevención del ciberacoso también tienen que ir dirigidas a fomentar la inteligencia emocional y la autoestima, ya que, una alta inteligencia emocional y una buena autoestima podrían ser un mecanismo de protección eficaz para reducir las consecuencias negativas en la salud mental de los adolescentes (60, 61). El objetivo es que los jóvenes desarrollen también sus propias habilidades para hacer frente a estas situaciones (60). Para conseguir esto, es importante importar programas de educación al profesorado de los centros dentro de la jurisdicción y enseñarles a lidiar con estas situaciones de intimidación (55).

Los profesionales de la salud, especialmente las enfermeras, deben promover acciones para mejorar la salud de los adolescentes. Coordinando la red de salud y la red escolar y utilizando los recursos disponibles deben participar en la orientación de los adolescentes sobre un uso seguro de internet y redes sociales (53). Para complementar el trabajo realizado por parte de los profesionales de la salud es muy importante también la orientación y control por parte de los padres (43, 53). Por ejemplo, en las conductas alimentarias de riesgo, el control de las redes sociales por parte de los progenitores y apoyo de los familiares podrían ser un papel fundamental para reducir este tipo de problemas y trastornos (51).

5. LIMITACIONES Y FORTALEZAS

Como limitación principal, me he encontrado con muchos artículos que hablan sobre todo de trastornos mentales relacionados con el uso de internet en general. Encontrar artículos que hablan de las redes sociales en concreto ha sido difícil. Algunos hablaban también sobre los efectos nocivos de los videojuegos. Además, también me he encontrado con algunos artículos que hablaban sobre problemáticas relacionadas con las redes sociales, pero no sobre la población estudiada, es decir, los adolescentes. Muchos de los estudios estaban realizados con gente mayor a 20 años, porque el uso de internet y redes sociales también es significativo a esa edad.

Por otra parte, muchos artículos relacionados con las redes sociales y los adolescentes ven esta relación como positiva. Hablan sobre las redes sociales como herramientas para la comunicación, para poder obtener información y conectarse con otros individuos. Algunos incluso hablan sobre que ayudan en la relación familia para unir lazos. Intentan ver el lado positivo de los nuevos usos de estas tecnologías y la manera de integrarlas en la vida diaria de los individuos.

En cuanto a las fortalezas, se ha realizado una revisión exhaustiva de todos los artículos encontrados y seleccionados por ejemplo sobre *cyberbullying* y me han proporcionado mucha información útil y en general son sobre la población estudiada, ya que, este tipo de acoso en la mayoría de las ocasiones ocurre en el ámbito escolar.

6. CONCLUSIONES

En línea con los objetivos propuestos en el trabajo, se han establecido las siguientes conclusiones:

1.- Desde que el uso de las redes sociales se ha convertido en un uso problemático y adictivo, han aumentado las consecuencias negativas de éstas en la salud mental de los adolescentes. La adolescencia es una etapa muy vulnerable, y por eso podemos ver cómo las consecuencias del uso inadecuado de este tipo de redes pueden causar desde estrés, ansiedad y depresión hasta comportamientos suicidas. Aunque algunos utilicen estos espacios como una vía de escape, las respuestas negativas que puedan recibir pueden empeorar la situación que existía ya de base. Como en la plataforma de *Youtube*, que entre los 100 vídeos más vistos están las autolesiones. También pueden causar trastornos alimenticios, por la información que contienen centrada en la realización de dietas y ejercicio físico para lograr un cuerpo, usualmente femenino, sobrevalorado. Esto afecta más a las mujeres, quienes sienten la necesidad de ser vistas y evaluadas para la aprobación de su físico. Todo esto también se relaciona con la baja autoestima, en la que también afectan estas redes. Aunque las redes afecten más emocionalmente a las mujeres, en hombres se pueden observar problemas adaptativos y más adicciones.

2.- En cuanto al *cyberbullying*, la exposición a éste es mucho mayor en la adolescencia. En esta etapa de la vida se es más vulnerable que en cualquier otra, y esto sumado a la gran cantidad de medios que se utilizan, crea un gran peligro para estos jóvenes. Esta victimización se relaciona con muchos problemas de salud mental; crea ansiedad y depresión, contribuye a la aparición de pensamientos suicidas y autolesiones, dificulta la regulación emocional y afecta negativamente en la autoestima. Estas dos últimas, también contribuyen a un mayor riesgo de tener pensamientos suicidas. En un caso clínico de una adolescente sin antecedentes psiquiátricos fue víctima de este acoso con tres consecuentes intentos de suicidio. Cabe recalcar que estas situaciones se respaldan por una desconexión moral; estas actitudes son más aceptadas cuando el que las perpetra es alguien bien valorado en el entorno o cuando los acosadores son muchos. También es importante comprender que normalmente los autores del bullying también tienen más posibilidades de autolesionarse y de tener comportamientos e ideaciones suicidas que los no-acosadores.

3.- En cuanto a las diferencias de género, las chicas son más propensas a sufrir este tipo de acoso y además les afecta más que a los chicos porque éstas tienen una mayor falta de resiliencia. Aun así, la angustia psicológica y la ideación suicida son problemas que aparecen en ambos géneros. Las personas homosexuales también tienen más posibilidades de sufrir *cyberbullying* teniendo consecuencias negativas en la calidad de vida como depresión y dificultades para dormir. En este caso, estas consecuencias aparecen más en los hombres.

4.- Respecto a las intervenciones en los adolescentes, es importante que estén enfocadas a que regulen sus estados emocionales para así poder mejorar las estrategias adaptativas. Esto ayudaría en el enfoque terapéutico del uso problemático de las redes sociales. Por otro lado, hay que identificar factores individuales y contextuales entre los jóvenes que contribuyan a convertirlos en acosados para que

puedan ser objetivos de intervenciones de estrategias de prevención tempranas para evitar este tipo de situaciones. Además, es de importancia vital brindar a los adolescentes herramientas para navegar de forma segura y positiva y promover un contexto escolar basado en la aceptación y la inclusión para poder evitar cualquier tipo de acoso o discriminación por la razón que sea.

5.- Los programas de prevención de *cyberbullying* y de mal uso de internet han tenido muy buena acogida en los centros, siendo calificados por los jóvenes como herramientas útiles para pensar en cómo actuar y empatizar más en estas situaciones. Las víctimas deben fomentar sus propios factores de protección individuales para reducir las consecuencias negativas del acoso, como son, por ejemplo, la inteligencia emocional y la autoestima. Estos tipos de programas y apoyo deben ser dirigidos tanto a víctimas como acosadores, ya que, ambos están asociados a problemas mentales y psicológicos. También están creando programas sobre salud mental, que incluyen también el acoso, que están sirviendo para informar y educar a los adolescentes y reducir el estigma y promover que los adolescentes pidan ayuda si tienen problemas psicológicos. Para todo esto, es importante importar programas de educación al profesorado de los centros dentro de la jurisdicción y enseñarles, entre otras cosas, a lidiar con estas situaciones de intimidación.

Por otra parte, las enfermeras deben promover acciones para mejorar la salud de los adolescentes, coordinando la red de salud y la red escolar. Su labor es orientar a los jóvenes sobre un uso seguro de internet y redes sociales, siendo imprescindible sumarle la orientación y el control de los padres para reducir los problemas y trastornos.

7. IMPLICACIONES PRÁCTICAS

Para comenzar, hay que empezar por estudiar más las razones por las que el acosador comete este tipo de actos y por qué un tipo concreto de persona es más vulnerable a esta intimidación, para abordar el problema desde la raíz. Después, para complementar esto, se deberían crear dos modelos distintos de programas para abordar los casos de ciberbullying en los colegios. Modelos diferenciados por género, ya que, como hemos podido ver afrontan de distinta manera estas situaciones, con distintas respuestas y consecuencias en su salud. Otro programa debería estar más enfocado a los que ejercen este tipo de acoso, ya que, también son personas con una mala regulación emocional.

Por otra parte, veo la necesidad de integrar a la enfermería de salud mental en el entorno escolar, dando charlas formativas o programas de prevención tanto de trastornos y problemas psicológicos como de *cyberbullying/bullying*. Ya que esta etapa es la más vulnerable, es el mejor momento para fomentar la educación en salud. También es importante que estos programas sean dirigidos a padres y profesorado, teniendo en cuenta que son los que comparten el día a día con los alumnos y son los que los van a estar orientando, ayudando y controlando. Es necesario que aprendan cómo reaccionar ante una situación de acoso, o cuando perciban que un niño o adolescente pueda estar teniendo problemas psicológicos para poder abordar estos problemas con la mayor brevedad posible.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Arroyo N. ¿Web 2.0? ¿web social? ¿qué es eso? *Educ y Bibl.* 2007;101:69–74.
2. Real Academia Española (RAE) [Internet]. Madrid: Asociación de Academias de la Lengua Española (España); 2014 [cited 2020 Feb 24]. Available from: <https://dle.rae.es/red#GExglxC>
3. Diccionario del Español Jurídico (DEJ) [Internet]. Madrid: Asociación de Academias de la Lengua Española (España). 2020 [cited 2020 Feb 24]. Available from: <https://dej.rae.es/lema/red-social>
4. Conrads R. Classmates [Internet]. Estados Unidos; 1995 [cited 2020 Feb 24]. Available from: <http://www.classmates.com>
5. Paternot S Krizelman T. TheGlobe [Internet]. Nueva York; 1995. Available from: <http://www.theglobe.com/>
6. Winreich A. Six Degrees [Internet]. Nueva York (Estados Unidos); 1997 [cited 2020 Feb 24]. Available from: <http://sixdegrees.com>
7. Watts DJ. Six Degrees: The Science of a Connected Age. Nueva York (Estados Unidos): Norton & Company; 2004.
8. Pérez Wiesner M, Fernández Martín MP LMF. El fenómeno de las redes sociales: evolución y perfil del usuario. *EduPshyké.* 2014;13(1):93–118.
9. Caldevilla Domínguez D. Las redes sociales: tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad actual. *Doc las ciencias Inf.* 2010;33(1):45–68.
10. Gurevich A. El tiempo todo en Facebook. *Aposta.* 2016;69(69):127–238.
11. ¿Qué es Facebook Messenger? QODE [Internet]. 2015; Available from: <https://www.qode.pro/blog/que-es-facebook-messenger/>
12. Lavagna E. ¿Qué es Instagram, para qué sirve y cuáles son las ventajas de esta red social? *Soc Media* [Internet]. 2018; Available from: <https://webescuela.com/que-es-instagram-para-que-sirve/>
13. Lavado España A. El consumo de YouTube en España. *Glob Media J México.* 2010;7(14):5.
14. Fainholc B. Un análisis contemporáneo del Twitter. *Rev Educ a Distancia.* 2015;0(26).
15. Statista Inc. Ranking mundial de redes sociales por número de usuarios en abril de 2019 [Internet]. Nueva York (Estados Unidos); 2019 [cited 2020 Feb 24]. Available from: <https://es.statista.com/estadisticas/600712/ranking-mundial-de-redes-sociales-por-numero-de-usuarios/>
16. Castells M. Informationalism, networks, and the Network Society: a theoretical blueprint. In Massachusetts (Estados Unidos): The Glensanda House; 2001. p. 137.
17. Mapa mundial sobre el desigual uso de las redes sociales y su tasa de penetración en el mundo en 2016 [Internet]. Nueva York (Estados Unidos): Statista Inc.; 2016 [cited 2020 Feb 24]. Available from: <https://es.statista.com/grafico/7325/el-desigual-uso-de-las-redes-sociales-en-el-mundo/>
18. Canaza-Choque FA. La sociedad 2.0 y el espejismo de las redes sociales en la modernidad líquida. In *Crescendo.* 2018;9(2):221–47.
19. Número de usuarios de redes sociales a nivel mundial 2016 y 2021 (en miles de millones) [Internet]. Nueva York (Estados Unidos): Statista Inc.; 2020 [cited 2020 Feb 24]. Available from: <https://es.statista.com/estadisticas/512920/numero->

- mundial-usuarios-redes-sociales/
20. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). How's Life in the Digital Age? París (Francia): OECD; 2019.
 21. Países de ingresos altos según el Banco Mundial (economías desarrolladas) en 2019. [Internet]. Washington (Estados Unidos): World Bank Country and Lending Groups; 2019 [cited 2020 Feb 24]. Available from: <https://datahelpdesk.worldbank.org/knowledgebase/articles/906519-world-bank-country-and-lending-groups>
 22. de la Torre L, Fourcade H. El uso de las redes sociales virtuales en niños, niñas y adolescentes. *Infancias Imágenes*. 2012;11(2):69–73.
 23. Islas-Carmona JO. El prosumidor . El actor comunicativo de la sociedad de la obicuidad. 2008;11(2):29–40.
 24. Jiménez AG, López MCL de A, García BC. Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comun Rev científica Iberoam Comun y Educ*. 2013;(41):195–204.
 25. Organización Mundial de la Salud (OMS). Desarrollo en la adolescencia [Internet]. [cited 2020 Feb 26]. Available from: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
 26. Aparicio Martínez P. Influence of the new information and communication technologies and social networks in the health of young people. Universidad de Córdoba; 2019.
 27. Serrano Puche J. Internet y emociones : nuevas tendencias en un campo de investigación emergente. *Comunicar*. 2016;46(1):19–26.
 28. García Galera M, Alonso Seco J, Hoyo Hurtado M. La participación de los jóvenes en las redes sociales: finalidad, oportunidades y gratificaciones. *Análisi Quad Comun i Cult*. 2013;0(48):95–110.
 29. Schou Andreassen J, Billieux J, Griffiths M D, Kuss D J, Demetrovics Z, Mazzoni E, Pallesen S. Adicción a internet, redes sociales y videojuegos. *RET*. 2017;81:2–2.
 30. González García E, Martínez Heredia N. Emociones y redes sociales en adolescentes. *Rev Estud e Investig en Psicol y Educ*. 2017;(13):011.
 31. Martínez Heredia N, González García E. Posibles riesgos del uso de las redes sociales en adolescentes. *Rev Estud e Investig en Psicol y Educ*. 2017;(13):006.
 32. Pubmed [Internet]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
 33. Dialnet [Internet]. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/>
 34. Trip Medical Database. Available from: <https://www.tripdatabase.com/>
 35. SciELO [Internet]. Available from: <https://scielo.org/es/>
 36. Cuiden. Available from: <http://cuiden.fundacionindex.com/cuiden/>
 37. Cabello JB, Martín AJ, Moratalla G, Montes ML, López E, Emparanza JI. Programa de Habilidades en Lectura Crítica Español (CASPe). 10 preguntas para ayudarte a entender una revisión [Internet]. Alicante (España): CASPe; 2016 [cited 2020 Mar 2]. Available from: <http://www.redcaspe.org/herramientas/instrumentos>
 38. O'Reilly M, Dogra N, Whiteman N. Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2018;23(4):31.
 39. Carbonell X, Chamarro A, Oberst Ú, Rodrigo B, Prades M. Problematic use of the internet and smartphones in university students. *Environ Res Public Heal*.

- 2018;15(475):13.
40. Quintana-Orts C, Rey L, Gracia Granados B. Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Heal Addict*. 2020;20(1):77–86.
 41. Kitazawa M, Yoshimura M, Hitokoto H, Sato-Fujimoto Y, Murata M, Negishi K, et al. Survey of the effects of internet usage on the happiness of Japanese university students. *Health Qual Life Outcomes*. 2019;17(151):8.
 42. Houghton S, Lawrence D, Hunter SC, Rosenberg M, Zadow C, Wood L, et al. Reciprocal relationships between trajectories of depressive symptoms and screen media use during adolescence. *J Youth Adolesc*. 2018;47:2453–67.
 43. Memon AM, Sharma SG, Mohite SS, Jain S. The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature. *Indian J Psychiatry*. 2018;60:384–92.
 44. Pedrero Perez E j., Ruiz-Sanchez de Leon JM, Rojo-Mota G, Llanero-Luque M, Pedrero-Aguilar J, Morales-Alonso S, et al. Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): uso problemático de Internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea, y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC. *Adicciones*. 2018;30(1):19–32.
 45. Navarro Oliva EIP, da Silva Gherardi-Donato EC, Álvarez Bermúdez J, Guzmán Facundo FR. Uso de Facebook, estrés percibido y consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Cien Saude Colet*. 2018;23(11):3675–81.
 46. Brailovskaia J, Margraf J. What does media use reveal about personality and mental health? *PLoS One*. 2018;13(1):16.
 47. Dickson K, Richardson M, Kwan I, MacDowall W, Burchett H, Stansfield C, et al. Screen-based activities and children and young people's mental health and psychosocial wellbeing: a systematic map of reviews. *Dep Heal Rev Facil*. 2019;110.
 48. Aparicio Martinez P. Influencia de las nuevas tecnologías de la información y comunicación y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. 2019.
 49. Seva Ruiz M, Casadó Marín LC. La construcción de la identidad e imagen corporal en la adolescencia a través de los medios de comunicación social: estrategias para el desarrollo de un modelo de prevención. *Enfermería Integ*. 2015;68–73.
 50. Cortez D, Gallegos M, Jimenez T, Cruzat-Mandich C, Diaz-Castrillón F, Behar R, et al. Influence of sociocultural factors on body image from the perspective of adolescent girls. *Rev Mex Trastor Aliment*. 2016;7:9.
 51. Caldera Zamora IA, Martin del Campo Rayas P, Caldera Montes JF, Reynoso Gonzalez OU, Zamora Betancourt M del R. Predictores de conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de bachillerato. *Rev Mex Trastor Aliment*. 2019;10(1):22–31.
 52. Borrero Osorio A, Londoño Gutierrez S. Mujer Selfie, construcción de un discurso femenino adolescente mediado por el consumo de la imagen. *Rev Mediterránea Comun*. 2016;113–28.
 53. de Lucena Baserra G, Albuquerque Loureiro Ponte B, Pereira da Silva R, Pinheiro Beserra E, Barbosa de Sousa L, do Amaral Gubert F. Communication and the use of social networks from the perspective of adolescents. *Cogitare Enferm*. 2016;21(1):8.
 54. Justin W. Patchin. Cyberbullying Data [Internet]. Cyberbullying Research Center.

- 2019 [cited 2020 Mar 22]. Available from: <https://cyberbullying.org/2019-cyberbullying-data>
55. Kim S, Boyle MH, Georgiades K. Cyberbullying victimization and its association with health across the life course: A Canadian population study. *Can J Public Heal.* 2017;108(5–6):7.
 56. Wang C-W, Masika Musumari P, Techasrivichien T, Suguimoto SP, Chan C-C, Ono-Kihara M, et al. "I felt angry but I couldn't do anything about it": a qualitative study of cyberbullying among Taiwanese high school students. *BMC Public Health.* 2019;19(654):11.
 57. Cyberbullying Research Center [Internet]. [cited 2020 Apr 5]. Available from: <https://cyberbullying.org/>
 58. Arseneault L. Annual Research Review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: implication for policy and practice. *J Child Psychol Psychiatry.* 2018;59(4):405–21.
 59. Brighi A, Mameli C, Menin D, Guarini A, Carpani F, T.Slee P. Coping with Cybervictimization: The Role of Direct Confrontation and Resilience on Adolescent Wellbeing. *Int J Environ Res Public Heal.* 2019;16:10.
 60. Extremera N, Quintana-Orts C, Mérida-López S, Rey L. Cyberbullying Victimization, Self-Steem and Suicidal. Ideation in Adolescence: Does Emotional Intelligence Play a Buffering Role? *Front Psychol.* 2018;9:9.
 61. Quintana-Orts C, Rey L. Traditional bullying, cyberbullying and mental health in early adolescents: forgiveness as a protective factor of peer victimisation. *Int J Environ Res Public Heal.* 2018;15:14.
 62. Wang C-W, Masika Musumari P, Techasrivichien T, Suguimoto SP, Tatemaya Y, Chan C-C, et al. Overlap of traditional bullying and cyberbullying and correlates of bullying among Taiwanese adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health.* 2019;19(1756):14.
 63. Sanchez-García M de los Á, Pérez de Albéniz A, Paino M, Fonseca-Pedrero E. Emotional and behavioral adjustment in a spanish sample of adolescents. *Actas Esp Psiquiatr.* 2018;46(6):205–16.
 64. Escobar Echavarria J, Montoya González LE, Restrepo Bernal D, Mejía Rodríguez D. Ciberacoso y comportamiento suicida. ¿Cuál es la conexión? A propósito de un caso. *Rev Colomb Psiquiatr.* 2017;46(4):247–51.
 65. John A, Glendenning AC, Marchant A, Montgomery P, Stewart A, Wood S, et al. Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: Systematic-review. *J Med Internet Res.* 2018;20(4):15.
 66. Lazuras L, Brighi A, Barkoukis V, Guarini A, Tsorbatzoudis H, Genta ML. Moral Disengagement and Risk Prototypes in the Context of Adolescent Cyberbullying: findings from two countries. *Front Psychology.* 2019;10:10.
 67. Soyeon K, Kimber M, Boyle MH, Katholiki G. Sex differences in the association between cyberbullying victimization and mental health. *Can J Psychiatry.* 2019;64(2):126–35.
 68. Luk JW, Gilman SE, Haynie DL, Simons-Morton BG. Sexual Orientation and Depressive Symptoms in Adolescents. *Pediatrics.* 2018;141(5):10.
 69. Albaladejo-Blázquez N, Ferrer-Cascales R, Ruiz-Robledillo N, Sánchez-SanSegundo M, Fernández-Alcántara M, Delvecchio E, et al. Health-Related Quality of Life and Mental Health of Adolescents Involved in School Bullying and Homophobic Verbal Content Bullying. *Int J Environ Res Public Heal.* 2019;16:12.

70. Myers C-A, Cowie H. Cyberbullying across the lifespan of education: Issues and Interventions from School to University. *Int J Environ Res Public Heal*. 2019;16:14.
71. Gabrielli S, Rizzi S, Carbone S, Donisi V. A chatbot-based coaching intervention for adolescents to promote life skills: Pilot Study. *JMIR Hum Factors*. 2020;7(1):7.
72. Casañas R, Arfuch V-M, Castellvi P, Gil J-J, Torres M, Pujol Á, et al. “EspaiJove.net” a school-based intervention programme to promote mental health and eradicate stigma in the adolescent population: study protocol for a cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health*. 2018;18(939):10.
73. EspaiJove.net [Internet]. [cited 2020 Apr 20]. Available from: <http://espaijove.net/index.php?lang=es>

9. ANEXOS

Anexo 1. Diagrama de Gantt del cronograma del trabajo.

Tabla 11. Diagrama de Gantt del desarrollo del trabajo.

	2019			2020			
	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Portada							
Índice							
Glosario de abreviaturas							
Resumen/ <i>abstract</i>							
Introducción							
Objetivos (generales y específicos)							
Metodología							
Resultados							
Limitaciones y fortalezas							
Conclusiones							
Implicaciones prácticas							
Futuras líneas de investigación							
Bibliografía							
Anexos							
Defensa oral							

Fuente: elaboración propia.

Anexo 2. Ejemplo de búsqueda en Pubmed (32).

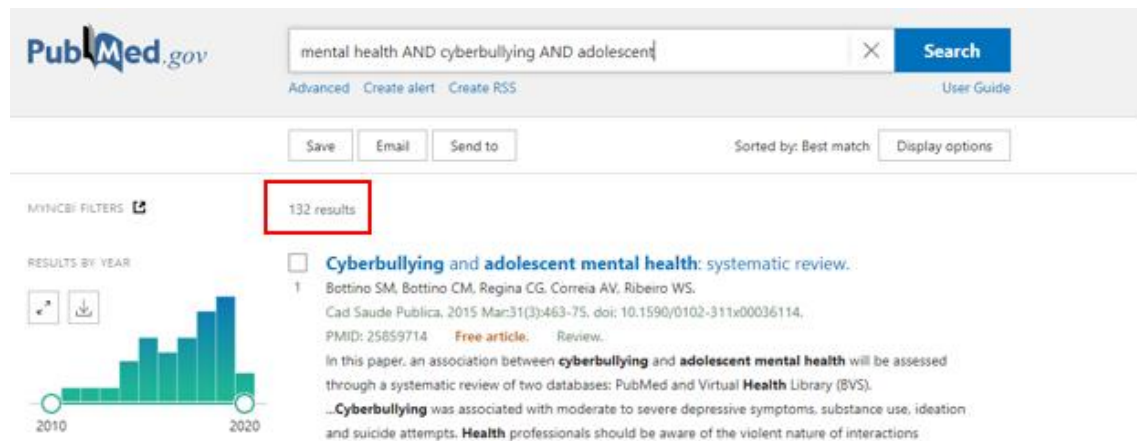


Figura 6. Términos MeSH, truncamientos y booleanos en la base de datos Pubmed (32).

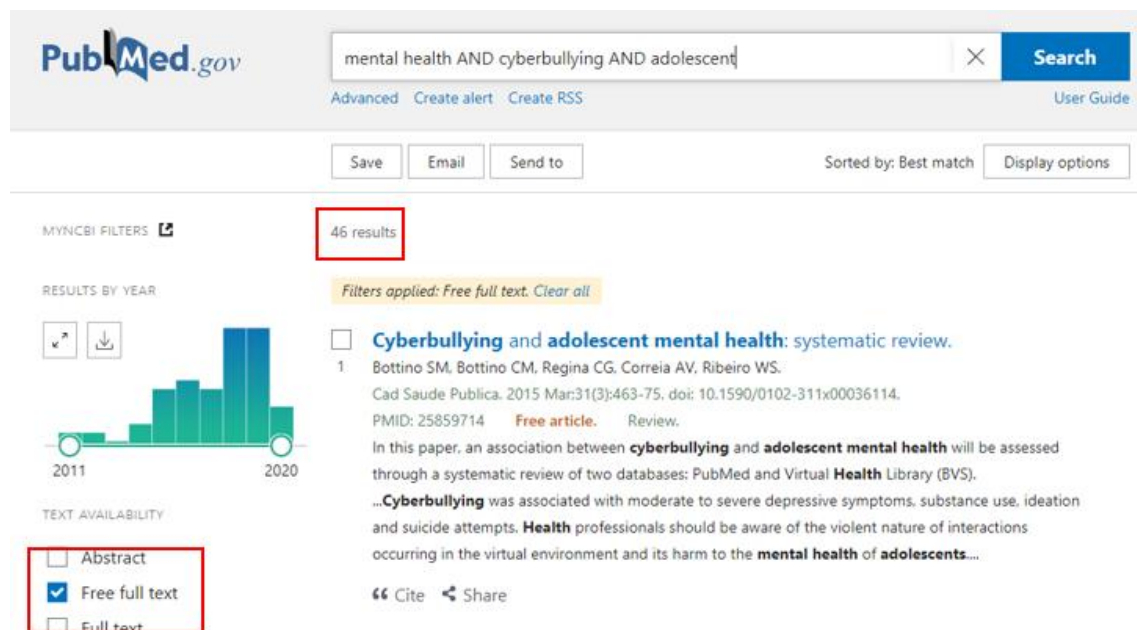


Figura 7. Aplicación de filtros en la base de datos Pubmed (32).

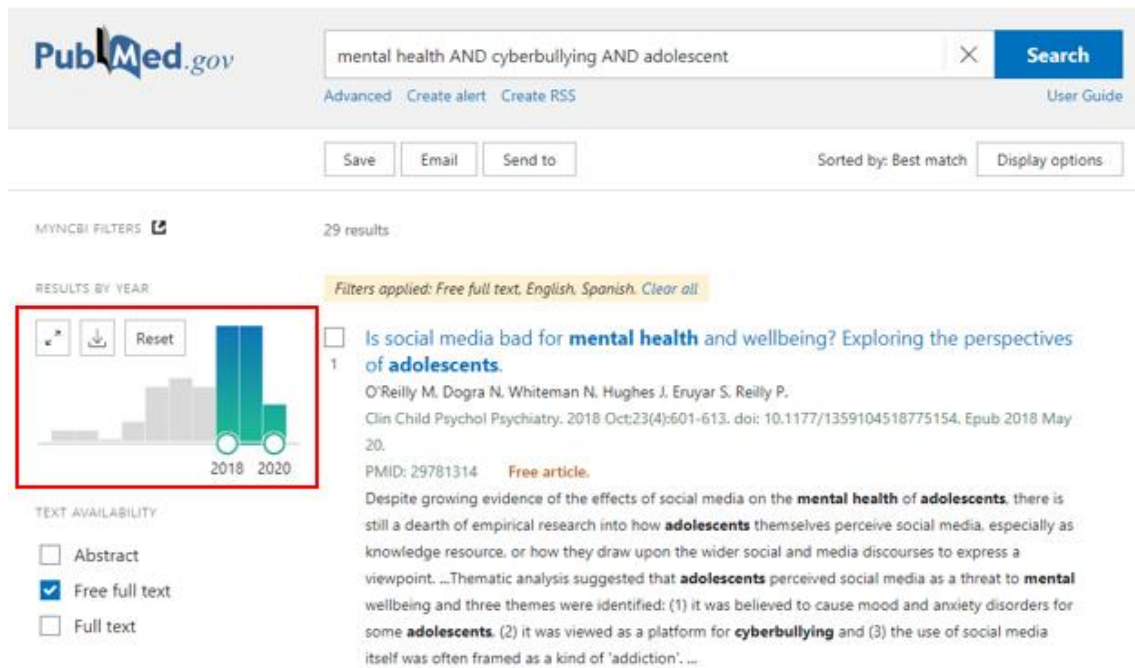


Figura 8. Resultados de la búsqueda en la base de datos Pubmed (32).

Anexo 3. Herramienta de análisis de revisiones sistemáticas CASPe (37).

A) ¿Los resultados de la revisión son válidos?

Preguntas de eliminación

1.- ¿Se hizo la revisión sobre un tema claramente definido?

La pregunta de investigación justifica expresamente la población, la intervención y los resultados considerados, ya que, se ha planteado utilizando el formato PICO (paciente, intervención, comparación y *outcome*).

2.- ¿Buscaron los autores el tipo de artículos adecuado?

La metodología de búsqueda justifica la elección oportuna de los artículos y el tipo de estudio se dirige a la pregunta objeto de la revisión y tiene un diseño apropiado para ésta.

Preguntas detalladas

3.- ¿Crees que estaban incluidos los estudios importantes y pertinentes?

Se ha tenido en cuenta las bases bibliográficas usadas, el seguimiento de las referencias y la búsqueda de los estudios en idiomas distintos al inglés. Además, se han seguido los criterios de la pirámide de la evidencia científica y se ha detallado la búsqueda en la metodología.

4.- ¿Crees que los autores de la revisión han hecho suficiente esfuerzo para valorar la calidad de los estudios incluidos?

Se ha considerado la precisión de los estudios identificados en todo momento.

5.- Si los resultados de los diferentes estudios han sido mezclados para obtener un resultado “combinado”, ¿era razonable hacer eso?

Aunque los resultados de los estudios eran similares entre sí y se encuentran claramente presentados en cada uno de los artículos, además de discutirse los motivos de cualquier variación de los resultados a lo largo del trabajo, en el presente TFG no se aborda la realización de un metaanálisis de los estudios recopilados.

B) ¿Cuáles son los resultados?

6.- ¿Cuál es el resultado global de la revisión?

Al no haberse obtenido resultados combinados (consultar pregunta 5), numéricamente no se conoce el resultado global de la revisión. Sin embargo, se ha desarrollado una descripción exhaustiva de los resultados encontrados en cada uno de los artículos científicos.

7.- ¿Cuál es la previsión del resultado/s?

Al no haberse obtenido resultados combinados (consultar pregunta 5), no se conoce la precisión del resultado ya que no se han analizado los intervalos de confianza de los estimadores.

C) ¿Son los resultados aplicables en tu medio?

8.- ¿Se pueden aplicar los resultados en tu medio?

El tipo de pacientes y la situación en el que se han desarrollado los artículos de la revisión son parecidos al nuestro.

9.- ¿Se han considerados todos los resultados importantes para tomar la decisión?

Sí, se han considerado todos los resultados convenientes.

10.- ¿Los beneficios merecen la pena frente a los perjuicios y costes?

En todo momento se ha respetado la intimidad de cada uno de los participantes.

NOTA: Las cuestiones 5, 6 y 7 planteadas en la plantilla de análisis de revisiones sistemáticas de la red CASPe no son abordables en el presente TFG.

Anexo 4. Artículos incluidos en la revisión sistemática.**Tabla 12. Artículos incluidos en la revisión sistemática.**

Título	Autoría	Año	País	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados-Conclusiones
Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents (38).	O'Reilly M, Dogra N, Whiteman N, Hughes J, Eruyar S, Reilly S	2018	Reino Unido	Análisis temático	Investigar cómo perciben los adolescentes las redes sociales.	Los adolescentes percibían las redes sociales como una amenaza para bienestar mental; causaba mal humor y ansiedad, fue visto como una plataforma para el ciberacoso, y el uso de las redes sociales en sí se enmarcaba como adictiva.
Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students: 2006–2017 (39).	Carbonell X, Chamarro A, Oberst U, Rodrigo B, Prades M	2018	España	Estudio observacional longitudinal	Analizar la prevalencia de la percepción del uso problemático de internet y teléfonos inteligentes en jóvenes	Las redes sociales se consideran responsables del aumento del uso problemático de internet y redes sociales. Los participantes de 2017 informan más consecuencias negativas del uso de Internet y de teléfonos móviles que las de 2006. A largo plazo las observaciones muestran una disminución en el uso problemático después de un fuerte aumento en 2013.
Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la	García Granados B, Quintana-Orts C, Rey Peña L	2019	España	Estudio correlacional	Conocer la relación entre la regulación emocional y el uso problemático de las redes sociales y el papel	Los déficits en regulación emocional podrían ser factor antecedente del uso problemático de las redes sociales, siendo la sintomatología depresiva en

Título	Autoría	Año	País	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados-Conclusiones
sintomatología depresiva (40).					mediador de la depresión	adolescentes mecanismo explicativo de la relación entre ambas.
Survey of the effects of internet usage on the happiness of Japanese university students (41).	Kitazawa M, Yoshimura M, Hitokoto H, Sato-Fujimoto Y, Murata M, Negishi K, Mimura M, Tsubota K, Kishimoto T	2019	Japón	Análisis regresivo	Investigar la relación de la felicidad con el uso problemático de internet y conocer cómo se interpreta el concepto de felicidad entre estudiantes universitarios japoneses.	Se demostró que existe una correlación negativa entre la felicidad de los jóvenes japoneses y el uso problemático de internet.
Reciprocal relationships between trajectories of depressive symptoms and screen media use during adolescence (42).	Houghton S, Lawrence D, Hunter SC, Rosenberg M, Zadow C, Wood L, Shilton T	2018	Australia	Estudio de cohorte	Asociar el uso y la normalización de las pantallas con la salud mental en los adolescentes.	Hay una evidente asociación entre uso prolongado de las pantallas y síntomas depresivos, pero es esencial considerar diferentes trayectorias de síntomas depresivos y usos específicos de las pantallas para comprender estas relaciones.
The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature (43).	Memon AM, Sharma SG, Mohite SS, Jain S	2020	Estados Unidos	Revisión sistemática	Analizar el impacto de las redes sociales en las conductas de autolesión deliberada y suicidio en adolescentes.	Los jóvenes autolesivos son más activos en las redes sociales, y un mayor tiempo dedicado a las redes sociales en línea promueve todavía más el comportamiento de autolesión y la ideación suicida en estos adolescentes vulnerables.

Título	Autoría	Año	País	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados-Conclusiones
Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): uso problemático de Internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea, y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC (44).	Pedrero Pérez EJ, Ruiz Sánchez JM, Rojo Mota G, Llanero Luque M, Pedrero Aguilar J, Morales Alonso S, Puerta García C	2018	España	Estudio analítico	Conocer los problemas que afectan a personas de todas las edades en el control del uso de TIC's y la relación con los problemas de salud mental, estrés y dificultad del control del comportamiento.	El 50% muestra problemas en el uso de estas tecnologías y esto se relaciona directamente con un mal funcionamiento prefrontal, estrés y problemas de salud mental, independientemente de la edad y otras variables.
Uso de Facebook, estrés percibido y consumo de alcohol en jóvenes universitarios (45).	Navarro EIP, Da Silva EC, Álvarez J, Guzmán FR	2018	Brasil y México	Estudio correlacional y transversal	Analizar la relación entre el uso de Facebook, el estrés percibido y el uso de alcohol en jóvenes.	La cantidad de horas de uso está relacionada con el estrés y existe una relación significativa entre las horas de uso de Facebook y el consumo de alcohol por la existencia de anuncios o publicaciones que incitan a ello.
What does media use reveal about personality and mental health? (46).	Brailovskaia J, Margraf J	2018	Alemania	Estudio psicométrico	Investigar la relación entre los rasgos de personalidad, las variables de salud mental y el uso de medios entre estudiantes alemanes.	Existe una asociación positiva entre el uso general de redes sociales y uso de Facebook con la autoestima, extraversión, narcisismo, satisfacción con la vida, apoyo social y resiliencia. El uso de plataformas que se centran más en la interacción escrita (Twitter, Tumblr) está asociado

Título	Autoría	Año	País	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados-Conclusiones
						positivamente con depresión, ansiedad y síntomas de estrés. Instagram, que se centra más en compartir fotos, está correlacionado positivamente con variables positivas de salud mental.
Screen-based activities and children and young people's mental health and psychosocial wellbeing: a systematic map of reviews (47).	Dickson K, Richardson M, Kwan I, MacDowall W, Burchett H, Stansfield C, Brunton G, Sutcliffe K, Thomas J	2019	Reino Unido	Revisión sistemática	Examinar la relación entre las actividades basadas en pantalla y la salud mental y el bienestar psicosocial de niños y jóvenes.	la relación entre estos nos da como resultados la depresión y ansiedad, baja autoestima, soledad, conexión social y la satisfacción con la vida.
Influencia de las nuevas tecnologías de la información y comunicación y las redes sociales en la salud mental de los jóvenes (48).	Aparicio Martinez P	2019	España	Estudio analítico	Examinar el marco de la salud en la era digital, el efecto positivo y negativo del uso de las redes sociales, el desarrollo de webs interactivas y analizar diferencias éticas entre países.	Existe una correlación entre la autoimagen, las preocupaciones corporales, la insatisfacción corporal y los desórdenes alimenticios (cambia según el género). Los varones son más adictos a las redes sociales y es necesario controlar las comunidades creadas en éstas y la información y promover la orientación de los profesionales de la salud.
La construcción de la identidad e imagen corporal en la adolescencia	Seva Ruiz M, Casadó Marín LC	2015	España	Estudio cualitativo	Analizar la influencia ejercida por los Medios de Comunicación	Existe una distorsión y manipulación de la figura del cuerpo femenino y se promueve un patrón de belleza

Título	Autoría	Año	País	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados-Conclusiones
a través de los medios de comunicación social: estrategias para el desarrollo de un modelo de prevención (49).					Social en la distorsión de la imagen y en la identidad corporal en jóvenes y adolescentes. Determinar si existe prototipo de belleza establecido.	inalcanzable. Se rechazan los signos de la edad y se observa una contraposición entre la figura de mujer asociada a la maternidad y los cuerpos femeninos “deseables”.
Influence of sociocultural factors on body image from the perspective of adolescent girls (50).	Cortez D, Gallegos M, Jimenez T, Martínez P, Saravia S, Cruzat-Mandich C, Diaz-Castrillón F, Behar R, Arancibia M	2016	Chile	Estudio cualitativo, exploratorio y descriptivo	Describir y analizar la percepción que las adolescentes tienen sobre la influencia de factores socioculturales en su propia imagen corporal.	Los adolescentes sobrevaloran la importancia del aspecto físico y la delgadez es considerada signo de atractivo, éxito y perfección; esto favorece la insatisfacción corporal. Los factores más influyentes fueron los medios de comunicación, especialmente las redes sociales digitales, que superan a los pares y a la familia.
Predictores de conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de bachillerato (51).	Caldera Zamora IA, Martin del Campo Rayas P, Caldera Montes JF, Reynoso Gonzalez OU, Zamora Betancourt M del R.	2019	México	Análisis lineal regresivo	Identificar variables sociodemográficas y psicosociales capaces de predecir las conductas alimentarias de riesgo (CAR) en estudiantes de bachillerato	Se pudieron identificar distintas variables predictivas de CAR, entre las que destacaron la insatisfacción corporal, la depresión y el sexo (mujeres). La identificación de estas variables puede contribuir a la mejora de las estrategias de prevención de las CAR y, por ende, de los trastornos alimentarios entre adolescentes.

Título	Autoría	Año	País	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados-Conclusiones
Mujer Selfie, construcción de un discurso femenino adolescente mediado por el consumo de la imagen (52).	Borrero Osorio A, Londoño Gutierrez S	2016	España	Revisión bibliográfica	Identificar las narrativas originadas en el mensaje femenino proyectado a través de las <i>selfies</i> y profundizar en el proceso de transformación del cuerpo como marca a través del consumo mediado por la imagen.	La necesidad de reconocimiento en la web se convierte en un aspecto 'vital' y el cuerpo es utilizado como objeto de presentación, construyendo su marca ante los demás. La aparición de tendencias mundiales y que son apropiadas corporalmente por los jóvenes (generalmente mujeres) generan comportamientos y actitudes que transforman las construcciones identitarias del sujeto.
Communication and the use of social networks from the perspective of adolescents (53).	de Lucena Baserra G, Albuquerque Loureiro Ponte B, Pereira da Silva R, Pinheiro Beserra E, Barbosa de Sousa L, do Amaral Gubert F	2016	Brasil	Estudio descriptivo	Analizar la relación entre la actividad de vida "comunicar" y el uso de redes sociales bajo la perspectiva de adolescentes escolares.	Los entrevistados piensan que internet es relevante para establecer relaciones. La mayoría afirmó utilizarla de forma correcta y segura. De acuerdo con los adolescentes, las redes sociales también son importantes para lograr y acompañar informaciones educativas. El enfermero tiene papel primordial en el abordaje de esos jóvenes y sus familiares para que internet sea utilizada con seguridad y en beneficio de la salud del adolescente.
Cyberbullying victimization and	Kim S, Boyle MH, Georgiades K	2017	Canadá	Estudio cuantitativo	Examinar la prevalencia de la	En la adolescencia la prevalencia de sufrir

Título	Autoría	Año	País	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados-Conclusiones
its association with health across the life course: A Canadian population study (55).					victimización por acoso cibernético, sus asociaciones con la salud autopercebida, el uso de sustancias y el grado en que la edad modera estas asociaciones.	cyberbullying es mayor que en otra etapa. Los expuestos a este tipo de acoso tienen más probabilidades de tener salud mental deficiente, limitaciones cotidianas debido a problemas de salud mental, consumo excesivo de alcohol y uso de drogas. Estos problemas se van atenuando progresivamente con la edad.
"I felt angry but I couldn't do anything about it": a qualitative study of cyberbullying among Taiwanese high school students (56).	Wang C-W, Masika Musumari P, Techasrivichien T, Suguimoto SP, Chan C-C, Ono-Kihara M, Kihara M, Nakayama T	2019	Taiwán	Estudio cualitativo	Explorar las experiencias y percepciones de estudiantes Taiwaneses sobre el cyberbullying.	La experiencia del ciberacoso es común y con frecuencia ocurre de forma anónima y pública. Se manifiesta de múltiples maneras, como insultos, subir fotos y / o excluir a las víctimas de grupos de amigos en línea. Provoca una sensación de aislamiento, impotencia o desesperanza, incluso produciendo efectos en la salud mental en las víctimas. El aislamiento es muy perjudicial en las sociedades asiáticas por sus valores colectivistas.
Annual Research Review: The persistent and pervasive impact of being bullied in	Arseneault L	2018	Reino Unido	Revisión bibliográfica	Revisar la evidencia del impacto del bullying infantil en el desarrollo de	Ser acosado en la infancia está asociado con angustia y síntomas de problemas de salud mental. Las consecuencias del bullying infantil pueden persistir

Título	Autoría	Año	País	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados-Conclusiones
childhood and adolescence: implication for policy and practice (58).					malos resultados a lo largo de la vida, incluidos los resultados mentales, físicos y socioeconómicos, y discutir las implicaciones para la política y la práctica.	hasta la mediana edad y también pueden afectar en los resultados físicos y socioeconómicos. Las intervenciones deberían centrarse en apoyar a las víctimas del acoso y ayudarlas a desarrollar la resiliencia ya que, existen algunos factores que predisponen al niño a sufrir este tipo de acoso.
Coping with Cybervictimization: The Role of Direct Confrontation and Resilience on Adolescent Wellbeing (59).	Brighi A, Mameli C, Menin D, Guarini A, Carpani F, T.Slee P	2019	Italia y Australia	Estudio regresivo	Explorar si la resistencia de las cibervíctimas media total o parcialmente los efectos de la cibervictimización y si afrontar la confrontación afecta en los síntomas emocionales.	La resistencia al <i>cyberbullying</i> tiene un efecto positivo en la salud mental y la confrontación directa un efecto negativo.
Cyberbullying Victimization, Self-Steem and Suicidal. Ideation in Adolescence: Does Emotional Intelligence Play a Buffering Role? (60).	Extremera N, Quintana-Orts C, Mérida-López S, Rey L	2018	España	Estudio analítico	Examinar la interacción entre victimización por acoso cibernético e inteligencia emocional.	Los sujetos con mayor inteligencia emocional muestran una baja ideación suicida y más autoestima. Por lo cual la inteligencia emocional es relevante para conducir a menores problemas de salud mental en víctimas de <i>cyberbullying</i> .

Título	Autoría	Año	País	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados-Conclusiones
Traditional bullying, cyberbullying and mental health in early adolescents: forgiveness as a protective factor of peer victimisation (61).	Quintana-Orts C, Rey L	2018	España	Estudio descriptivo	Evaluar si el perdón modera los efectos de la victimización por bullying y cibervictimización en salud mental.	El perdón es un factor protector contra los efectos perjudiciales de ambas formas de acoso escolar. Entre las víctimas del acoso, aquellos con altos niveles de perdón reportaron niveles significativamente más altos de satisfacción en comparación con aquellos con bajos niveles de perdón. Asimismo, las víctimas de bullying tradicional con niveles más altos de perdón mostraron niveles más bajos de riesgo de suicidio.
Overlap of traditional bullying and cyberbullying and correlates of bullying among Taiwanese adolescents: a cross-sectional study (62).	Wang C-W, Masika Musumari P, Techasrivichien T, Suguimoto SP, Tatemaya Y, Chan C-C, Ono-Kihara M, Kihara M, Nakayama T.	2019	Taiwán	Estudio transversal	Investigar la prevalencia y la correlación entre los perfiles de acoso escolar tradicional, acoso cibernético y acoso combinado entre estudiantes de secundaria taiwaneses.	Un tercio de los estudiantes estuvieron involucrados en uno de estos tipos de acoso. El 48.7% de los involucrados en el acoso cibernético también experimentaron el acoso tradicional, y el 41.5% de los involucrados en el acoso tradicional también experimentaron el acoso cibernético. Ser el acosador o víctima de acoso se asoció significativamente con al menos un problema de salud mental.
Emotional and behavioral adjustment in a	Sanchez-García M de los Á, Pérez de Albéniz A,	2018	España	Estudio analítico	Analizar la relación entre las dificultades en el	El 7,7% de los adolescentes obtuvo puntuaciones de riesgo de problemas de salud mental,

Título	Autoría	Año	País	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados-Conclusiones
spanish sample of adolescents (63).	Paino M, Fonseca-Pedrero E				ajuste emocional y comportamental y la ideación suicida, el acoso escolar y el consumo de sustancias en adolescentes.	mientras que el 13,4% estaría en la franja de puntuación límite. Además, los adolescentes que mostraron dificultades en el ajuste emocional y comportamental también presentaron mayor ideación suicida, conductas relacionadas con el acoso escolar y ciberacoso y consumo de sustancias.
Ciberacoso y comportamiento suicida. ¿Cuál es la conexión? A propósito de un caso (64).	Escobar Echavarria J, Montoya González LE, Restrepo Bernal D, Mejía Rodríguez D.	2017	Colombia	Caso clínico	Presentar el caso clínico de una adolescente víctima de <i>cyberbullying</i> con síntomas depresivos y comportamiento suicida	Este caso nos sensibiliza sobre la relación entre el crecimiento de redes sociales y el acoso cibernético. Podríamos deducir que algunos contenidos en la web podrían propiciar un mayor riesgo de enfermedad mental para los jóvenes que están expuestos y vulnerables.
Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: Systematic-review (65).	John A, Glendenning AC, Marchant A, Montgomery P, Stewart A, Wood S, Lloyd K, Hawton K	2018	Reino Unido	Revisión sistemática	Examinar la asociación entre participación en el acoso cibernético como víctima o perpetrador y autolesiones y comportamientos suicidas en niños y jóvenes.	Las víctimas de acoso cibernético tienen un mayor riesgo que las no víctimas tanto de autolesiones como de conductas suicidas. En menor medida, los perpetradores de acoso cibernético también corren el riesgo de tener comportamientos suicidas y de ideas suicidas en comparación con los no perpetradores.

Título	Autoría	Año	País	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados-Conclusiones
Moral Disengagement and Risk Prototypes in the Context of Adolescent Cyberbullying: findings from two countries (66).	Lazuras L, Brighi A, Barkoukis V, Guarini A, Tsorbatzoudis H, Genta ML	2019	Reino Unido, Grecia e Italia	Estudio correlacional	Identificar la correlación de la disposición conductual para participar en el acoso en dos países: Italia y Grecia	La asociación entre la desconexión moral y la voluntad de acoso cibernético es mediada por evaluaciones de prototipos en Italia y normas descriptivas en Grecia. Lo más eficaz para prevenir el ciberacoso es la información de políticas e intervenciones desde la escuela.
Sex differences in the association between cyberbullying victimization and mental health (67).	Soyeon K, Kimber M, Boyle MH, Katholiki G	2019	Canadá	Estudio analítico	Observar las diferencias de sexo en la asociación entre victimización por cyberbullying y salud mental, uso de sustancias e ideación suicida.	Las mujeres adolescentes tienen más prevalencia para la victimización por <i>cyberbullying</i> . La exposición a la cibervictimización está asociada al aumento del estrés psicológico, ideación suicida, consumo de marihuana y otras drogas y delincuencia en ambos sexos.
Sexual Orientation and Depressive Symptoms in Adolescents (68).	Luk JW, Gilman SE, Haynie DL, Simons-Morton BG	2018	Estados Unidos	Estudio de cohorte	Examinar la sintomatología depresiva en personas homosexuales y evaluar la satisfacción familiar, el apoyo de pares, la victimización por acoso cibernético, la falta de satisfacción y las	Los adolescentes homosexuales tenían más síntomas depresivos que los heterosexuales. Estos adolescentes informaron menor satisfacción familiar, mayor victimización por acoso cibernético y mayor probabilidad de necesidades médicas insatisfechas. La victimización es más relevante en hombres.

Título	Autoría	Año	País	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados-Conclusiones
					necesidades médicas	
Health-Related Quality of Life and Mental Health of Adolescents Involved in School Bullying and Homophobic Verbal Content Bullying (69).	Albaladejo-Blázquez N, Ferrer-Cascales R, Ruiz-Robledillo N, Sánchez-SanSegundo M, Fernández-Alcántara M, Delvecchio E, Arango-Lasprilla JC	2019	España	Estudio analítico	Analizar el prevalencia de diferentes roles de bullying y bullying homofóbico y la relación entre estos roles en ambos tipos de bullying con calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), depresión y niveles de ansiedad.	La prevalencia fue alta en el caso de bullying homofóbico. Cuando las diferencias entre los roles en la CVRS, la depresión y ansiedad fueron evaluados, en ambos tipos de acoso escolar, los adolescentes no involucrados mostraron mejores resultados que los adolescentes víctimas de la intimidación.
Cyberbullying across the lifespan of education: Issues and Interventions from School to University (70).	Myers C-A, Cowie H	2019	Reino Unido	Revisión bibliográfica	Proporcionar una nueva versión de la naturaleza del cyberbullying, entornos sociales, Consecuencias legales e intervenciones potencialmente útiles.	Este artículo demuestra que el daño causado por el ciberacoso es un motivo de preocupación para los estudiantes en cada etapa de desarrollo y que necesita ser desafiada en cada punto de la vida educativa. La idea de que "nada se puede hacer" sigue siendo una de las principales preocupaciones de las víctimas.
A chatbot-based coaching intervention for adolescents to	Gabrielli S, Rizzi S, Carbone S, Donisi V	2020	Italia	Estudio piloto	Codiseñar y realizar una evaluación formativa de un chatbot en línea,	la mayoría de los adolescentes encontraron la intervención útil, fácil de usar e innovadora. A la mayoría de los participantes les gustaron, en particular, las

Título	Autoría	Año	País	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados-Conclusiones
promote life skills: Pilot Study (71).					siendo una intervención para entrenar las habilidades de la vida, en un enfoque tecnológico positivo, para promover el bienestar mental en la adolescencia.	caricaturas de video proporcionadas por el <i>chatbot</i> en las sesiones. También pensaron que una sesión debería durar solo 5-10 minutos y dijeron que recomendarían la intervención a un amigo.
"EspaiJove.net" a school-based intervention programme to promote mental health and eradicate stigma in the adolescent population: study protocol for a cluster randomised controlled trial (72).	Casañas R, Arfuch V-M, Castellvi P, Gil J-J, Torres M, Pujol Á, Castells G, Teixidó M, San Emeteri MT, Sampietro HM, Causa A, Alonso Caballero J, Lalucat-Jo L	2018	España	Ensayo clínico	Presentar un protocolo de estudio que evalúe la efectividad del programa "EspaiJove.net"	"EspaiJove.net" consiste en una intervención universal de MHL diseñada para promover el conocimiento de la salud mental, aumentar la búsqueda de ayuda, reducir el estigma asociado con la enfermedad mental y prevenir los trastornos mentales en los entornos escolares españoles.

Fuente: elaboración propia.



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**